دوا، غذا اور شفاء

ڈاکٹر آصف محمود جاہ



کتاب کے بارے میں کچھ تفصیل:

"دوا، غذا اور شفاء" ایک منفرد دلچسپ اور معلوماتی کتاب ہے جس میں مختلف بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں، ان کے مضر اثرات، استعمال انتخاب اور اہم معلومات دی گئی ہیں۔ کسی بھی بیماری کے علاج میں دوا کا ڈاکٹر کا مشورہ سے صحیح استعمال بنیادی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ ایک ڈاکٹر کا اصل کام بیماری کے علاج کے لیے ایسی دوا کا انتخاب ہے جو نہ صرف بیماری کا علاج کرے بلکہ مریض کو اس دوا کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رکھے۔ دوا کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کی غذائی اور دوسری احتیاطی تدابیر کی بھی اپنی اہمیت ہے۔ ان ساری باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو بیماری پہ قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔ دوا، غذا اور شفاء میں مروجہ اور جدید دواؤں کے پس منظر، پیش منظر، ذیلی اثرات اور ان کے بے خطا انتخاب پر مستند، مربوط اور مبسوط راہنمائی کی گئی ہے۔

دوا کے ساتھ دعا پر ایمان رکھنے والے حضرات بھی اس کتاب سے کماحقہ استفادہ کر سکیں گے۔ قرآن پاک جو مظہر شفاء ہے، کی آیات مقدسہ کا اندراج ایمان افروز اضافہ ہے۔ برس ہا برس سے مستعمل مجربات اور طب اسلامی کے مطابق ہدایات ایک خوب صورت اضافہ ہیں۔

عوام، طلباء اور پریکٹس کرنے والوں کے لیے یہ کتاب کارآمد ومددگار ہوگی۔ بعض طبی کتب میں نظر انداز کیے گئے پہلوؤں، خاص طور پر ادویہ کے مضر ذیلی اثرات کے متعلق معلومات لگی لپٹی رکھے بغیر فراہم کر دی گئی ہیں۔ ہر بیماری اور متعلقہ ادویات کی ضرورت واہمیت کا جامع خلاصہ دیا گیا ہے۔ شفاء بخش دوا و غذا اور پرہیز میں مدد دینے والے حقائق کو مربوط انداز میں احاطہ تحریر میں لایا گیا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کتاب مصنف موصوف کے ذاتی تجربات، اپنے فیلڈ میں وسیع مشاہدات و تحقیقات اور غائر مطالعہ کا حسین امتزاج ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب لائبریریوں، تعلیمی اداروں کی اہم ضرورت ہے اور جلد ہی قبولیت عامہ کا درجہ حاصل کرے گی۔ میں اپنے عزیز شاگرد ڈاکٹر آصف محمود جاہ کو اس کتاب لکھنے پر مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر افتخار احمد

دیباچہ

روز اول سے انسان کی کوشش رہی ہے کہ وہ مسلسل تغیر پذیر موسموں، حالات اور ماحول میں اپنے آپ کو صحت مند اور مستعد رکھ سکے انسان کی یہ کوشش دو صورتوں میں بار آور ہوئی۔ ایک تو مختلف نوع کے امراض کی تشخیص و علاج کی صورت میں اور دوسرے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے سے حفظان صحت کا تعلق اپنے گرد و پیش کے ماحول کا صاف ستھرا رکھنے اور احتیاطی اور پرہیزی اقدامات سے ہے۔ پرہیز کو بہر حال علاج پر فوقیت حاصل ہے۔ بیماری کی تشخیص کے بعد اگر صحیح طریقے پر علاج کیا جائے اور مختلف احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ پرہیز کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو بیماری پر قابو پانا آسان ہوتا ہے۔ اس کے برعکس دواؤں کے غیر ضروری استعمال جس کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔ سے گوناگوں مسائل جنم لیتے ہیں اور خصوصاً انگریزی دواؤں کے بے شمار مضر اثرات کے باعث صحت کو کئی مستقل خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان حالات کے پیش نظر اس بات کی ضرورت محسوس کی گئی کہ عوام الناس کو مختلف بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کی جائیں۔ ان دواؤں کے مضر اثرات اور ان کے استعمال کے دوران احتیاط کے بارے میں آگاہ کیا جائے اور اس کے ساتھ ساتھ ملٹی نیشنل کمپنیوں کی چیرہ دستیوں کے متعلق بھی باخبر کیا جائے تاکہ دوا کو صرف شدید ضرورت اور بیماری کی صحیح تشخیص کے بعد ڈاکٹر ختم کریں یا نہ کریں آپ کو مالی طور پر ضرور کمزور کر کے چھوڑتی ہیں۔

گذشتہ 15 سال کے تجربے کی بنیاد پر یہ بات یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ مقامی کمپنیوں کی دوائیں غیر ملکی کمپنیوں کی دواؤں کے مقابلے میں کسی طور پر کم نہیں۔ سال 2003ء میں یمنیٰ فلاحی مرکز لاہور (کسٹمز ہیلتھ کیئر ہسپتال) پر 17059 مریضوں کا کامیاب علاج کیا گیا اور اس دوران زیادہ تر مقامی کمپنی کی دوائیں استعمال ہوئیں اور ان کی بدولت زیادہ تر مریض شفایاب ہوئے۔ "دوا، غذا اور شفاء" لکھنے کا بنیادی مقصد مختلف عام پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں ان کے مضر اثرات اور انتخاب میں احتیاط، علاج کے دوران احتیاط اور پرہیز کے ساتھ ساتھ، قدرتی آسان اور مضر اثرات سے پاک طریقہ علاج کے بارے میں آگہی پیدا کرنا ہے۔

کسی بھی بیماری کی صورت میں اگر ڈاکٹر کے مشورہ سے غذائی احتیاط کو مدنظر رکھتے ہوئے دوا کو صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے تو بیماری پر قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔ بیماریوں پہ قابو پانے کے لیے فطری طریقہ علاج کی اہمیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کے پھلوں، سبزیوں اور اناج میں بے شمار طاقت رکھی ہے۔ شہد، لہسن، تازہ سبزیاں، پیاز، زیتون کا تیل، میتھی، کلونجی، کالی مرچ، اسپغول کا چھلکا، انجیر وغیرہ وغیرہ کے باقاعدہ استعمال سے مختلف بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ شفاء کی طاقت اللہ پاک نے اپنے پاس رکھی ہے۔ کسی بھی بیماری کے علاج میں صحیح علاج اور اولین شرط ہے اور یہی سنت نبوی ہے لیکن دوا کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفاء کی دعا مانگنا بہت ضروری ہے۔ دعا میں بڑی طاقت ہے۔ جب بندہ ہر طرف سے ناامید ہو جاتا ہے تو وہی ذات باری بگڑے کام بناتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا اور غذا کے ساتھ شفاء کے لیے اللہ تعالیٰ سے اپنا رابطہ قائم رکھیں۔

"دوا، غذا اور شفاء" کا یہ مقصد ہرگز نہیں کہ مختلف قسم کی انگریزی دوائیں بالکل استعمال نہ کی جائیں۔ ان کی افادیت اپنی جگہ ہے۔ لیکن ان دواؤں کا ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال بیماری کے دوران مختلف غذائی احتیاط اس کے ساتھ ساتھ اس کتاب میں دیے گئے آسان گھریلو نسخوں پر عمل اور سب سے بڑھ کر اللہ تعالیٰ سے شفاء کی دعا اکٹھے ہو جائیں تو بیماری پہ قابو پانا بالکل آسان ہو جائے گا۔ مجھے قوی امید ہے کہ دوا، غذا اور شفاء عوام الناس کی صحت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

"دوا، غذا اور شفاء" کے کئی ایڈیشن پہلے چھپ چکے ہیں۔ تازہ اور ترمیم شدہ ایڈیشن میں کئی نئے ابواب شامل کیے گئے ہیں۔ "دوا، غذا اور شفاء" کے اس ترمیم شدہ ایڈیشن کی طباعت کا سہرا نیشنل بک فاؤنڈیشن کے سربراہ مشہور دانشور، محقق، مصنف، شاعر ڈاکٹر انعام الحق جاوید صاحب کے سر ہے جنھوں نے اپنے ادارے کے ذریعے اس کی اشاعت کا ذمہ لیا۔ طاہر علی اور سید مبشر یاسین نے مسودہ کو بڑی باریک بینی اور محنت سے ٹائپ کیا۔ میں اس کے لیے ان سب کا شکر گزار ہوں۔

ڈاکٹر آصف محمود جاہ

دوا، غذا اور شفاء

عام، پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات، اُن کے مضر اثرات استعمال و انتخاب میں احتیاط اور قدرتی آسان طریقہ علاج پر راہنما کتاب

دواؤں کے مضر اثرات سے کیا مراد ہے

مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی ایلو پیتھک دوائیں اس صدی کی بہت بڑی دریافت ہیں۔ اگرچہ یہ دوائیں جلدی اثر کر کے صحت بخشتی ہیں لیکن اصل بیماری کو ختم کرتے کرتے کچھ ایسے اثرات بھی چھوڑ سکتی ہیں جن کا اصل بیماری کے علاج سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ان اضافی اور غیر ضروری اثرات کو مضر اثرات (Side Effects) کہتے ہیں۔

عام طور پر مضر اثرات دواؤں کے کیمیائی اثر سے ہوتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر دوائیں ایسی ہیں جن کے اثرات معمولی سی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ بعض مرتبہ کوئی ایک مضر اثر خطرناک حد تک پہنچ جاتا ہے اور اگر بروقت اس کا تدارک نہ کیا جائے تو موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ کسی دوائی کے تمام کے تمام مضر اثرات ایک ہی مریض میں ظاہر نہیں ہوتے۔ کچھ مریضوں میں ایک طرح کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں تو دوسرے مریضوں میں دوسری طرح کے۔ بعض مریضوں میں ایسے مضر اثرات سرے سے نمودار ہی نہیں ہوتے۔ ان اثرات کے ظاہر ہونے کی الگ الگ وجوہات ہوتی ہیں۔ جو مریض کی جنس، عمر، وزن، خوراک، دوا کی مقدار اور بیماری کی نوعیت پر منحصر ہوتی ہیں۔ بعض دفعہ دوا کی مقررہ مقدار سے زیادہ خوراک لینے سے بھی مضر اثرات ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر کھانے پینے کے بارے میں بتائی گئی ہدایات پر عمل نہ کیا جائے تو بھی مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

آپ جب بھی کوئی دوا اکیلی یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کر رہے ہوں تو ڈاکٹر سے ان کے ممکنہ مضر اثرات اور احتیاط کے بارے میں ضرور پوچھ لیں۔ بعض اوقات صرف دوا کی خوراک بدلنے یا اس کو کھانے کے ساتھ لینے سے بھی مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو پھر ڈاکٹر کسی اور طریقے سے ان اثرات کو ختم یا کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

سات حفاظتی تدابیر:

1-دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں، نسخہ کے مطابق استعمال کریں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

2-دوا لیتے وقت ڈاکٹر سے اس کے ممکنہ مضر اثرات کے بارے میں ضرور پوچھ لیں تاکہ آپ کو غیر ضروری پریشانی نہ ہو۔ عام طور پر دواؤں کی پیکنگ کے اوپر یا اس کے اندر ایک کاغذ پر اس طرح کے مضر اثرات کی تفصیل اور دوسری معلومات لکھی ہوتی ہیں۔

3-یاد رکھیں اگر آپ حاملہ ہیں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس (شوگر) یا کسی اور پرانی بیماری کی مریضہ ہیں تو کوئی دوا کھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

4-اگر آپ کو کسی دوا سے الرجی ہے تو ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

5-اگر دوا لیتے وقت یا اس کے فوراً بعد آپ کی طبیعت خراب ہونے لگے تو مزید دوا نہ لیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

6-مختلف دواؤں کو آپس میں نہ ملائیں۔ اگر آپ ایک سے زیادہ دوائیں استعمال کر رہے ہوں، چاہے وہ اسپرین (Aspirin) یا تیزابیت دور کرنے والی دوا (Antacid) ہی ہو، ڈاکٹر کو اس کے بارے میں ضرور بتائیں۔ دواؤں کو الکحل کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

7-دوا کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مدت تک کھائیں۔ اپنی مرضی سے اس مدت میں کمی بیشی نہ کریں۔

بچوں کے لیے دواؤں کا استعمال:

بچوں کے معاملہ میں دواؤں کے استعمال میں اور بھی زیادہ توجہ اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑوں کے برعکس، مختلف عمر کے بچوں کے لیے دوا کی خوراک مختلف ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض ایسی دوائیں جو بڑوں کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں، بچوں کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ مثلاً اسپرین (Aspirin) کا استعمال بچوں میں جگر کی بیماریوں اور دماغی امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کو اسپرین کبھی نہ دیں۔ اسی طرح 10 سال سے کم عمر کے بچوں کو اگر ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) دی جائے تو ان کے دانت پیلے ہوجاتے ہیں اور ان کی ہڈیوں کی نشوونما بھی رک جاتی ہے۔

بچوں کو دوا دیتے وقت نیچے دی گئی باتوں کا خیال رکھیں:

- تمام دواؤں کو ہمیشہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- دوا ہمیشہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق دیں۔
- بچوں کو دوا ہمیشہ اپنی موجودگی میں دیں ورنہ وہ زیادہ مقدار میں خوراک لے سکتے ہیں۔
- بچوں کو میٹھی یا شوخ رنگوں والی دوا کبھی بھی مٹھائی یا جوس کہہ کر نہ پلائیں بلکہ دوا ہی بتا کر دیں۔

اسہال یا ڈائریا (Diarrhoea) میں دواؤں کا استعمال:

جب دن میں تین یا تین سے زیادہ پتلے پاخانے آئیں تو اسے اسہال یا ڈائریا (Diarrhoea) کہتے ہیں۔ ہر سال بہت سے بچے ڈائریا کے نتیجے میں جسم میں پانی اور نمکیات کے ساتھ ساتھ غذائیت کی کمی سے مرجاتے ہیں۔

اچانک ہونے والا ڈائریا تو چند دنوں میں ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے ڈائریا روکنے والی مختلف دواؤں اور اینٹی بائیوٹکس (Antibiotics) لینے کا بالکل کوئی فائدہ نہیں۔ تحقیق سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈائریا میں دواؤں کا استعمال بالکل غیر ضروری ہے۔ بلکہ ڈائریا روکنے والی ایک مشہور دوائی سے کئی بچوں کی اموات بھی واقع ہوئیں۔ اس صورت میں دوائیں استعمال کرنے سے پیسے ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ مریض کو نقصان پہنچنے کا بھی امکان ہے۔ اس کے علاوہ اگر انفیکشن کی وجہ سے ڈائریا ہو تو پھر اس انفیکشن کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

اچانک ہونے والے ڈائریا کے زیادہ تر مریضوں کو کافی مقدار میں نمکول (ORS)، جوس اور سوپ وغیرہ دینا فائدہ مند ہے۔ صرف چند مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو پانی اور نمکیاں کی شدت کمی اور نہ رکھنے والی بہت زیادہ قے آنے کی صورت میں ہسپتال داخل کرانے کی ضرورت ہوتی ہے، جہاں ان کے جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کو ڈرپ کے ذریعے پورا کیا جاتا ہے۔

جب آپ کے بچے کو ڈائریا ہو جائے تو اسے پینے والی چیزیں زیادہ دیں۔ دودھ پلانا جاری رکھیں اور اسے ابلا ہوا پانی، نمکول (ORS) اور ہلکی غذا دیں۔ ڈائریا کے ذریعہ جو پانی خارجہ ہو رہا ہے اس سے زیادہ بچے کو منہ کے ذریعے دینا چاہیے۔ اگر پانی اور نمکیات کی کمی پوری ہوتی رہے تو پھر ڈائریا سے کسی قسم کے فوری نقصان کا خطرہ نہیں رہ جاتا۔

حمل کے دوران دواؤں کا استعمال:

حمل کے دوران کسی بھی مرحلے پر دوائیں استعمال کرنے سے ہونے والے بچے پر ان کے نقصان دہ اثرات پڑ سکتے ہیں۔ آسانی کے لیے حمل کی مدت کو 3 برابر مرحلوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

- پہلی سہ ماہی : پہلے تین ماہ
- دوسری سہ ماہی : چوتھے ماہ سے چھٹے ماہ تک
- تیسری سہ ماہی : ساتویں ماہ سے نویں ماہ تک

پہلی سہ ماہی کے دوران دواؤں کا استعمال بچوں میں کوئی پیدائشی نقص پیدا کر سکتا ہے۔ حمل کے شروع کے 3 سے 11 ہفتوں کے دوران بچے کو نقصان پہنچنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔ دوسری اور تیسری سہ ماہی کے دوران دواؤں کے استعمال سے بچے کی نشوونما رک سکتی ہے یا اس کے جسم پر دواؤں کے زہریلے اثرات کا اثر ہو سکتا ہے۔ حمل کے آخری دنوں یا زچگی کے دوران لی گئی دواؤں کا مضر اثر بچے پر پیدائش کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران صرف اسی صورت میں دوا استعمال کریں جب آپ کو پورا یقین ہو جائے کہ اس سے ماں یا بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اگر ممکن ہو تو پہلی سہ ماہی کے دوران کسی قسم کی دوا استعمال نہ کریں۔

رضاعت (Lactation) کے دوران دواؤں کا استعمال

رضاعت وہ مدت ہے جس کے دوران ایک ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے۔

دودھ پلانے والی ماؤں کو دوائیں استعمال کرنے کے معاملہ میں بہت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے کیونکہ بہت سی دوائیں ماں کے دودھ میں شامل ہو کر بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر ماں کے لیے دوا استعمال کرنا لازمی ہو اور دوا بھی کسی حد تک محفوظ ہو تو اسے دودھ پلانے کے تقریباً ایک گھنٹہ بعد اور دوبارہ دودھ پلانے سے تین گھنٹے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

ایسی دوائیں جن کے دودھ پینے والے بچوں پر ہونے والے اثرات کے بارے میں تحقیق مکمل نہیں ہوئی انہیں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آپ کو یہ مشورہ ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے، اس لیے کوئی بھی دوا استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ بے حد ضروری ہے۔ ماں کے دودھ کے ذریعے بچے پر اثر انداز ہونے والی چند مشہور دواؤں میں کلورم فینی کال (Chloramphenicol) ڈائزی پام (Diazepam)، مارفین (Morphine)، ایسٹروجن (Oestrogen) وغیرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنے کے نقصانات

ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر اور اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنا صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان دواؤں کے مضر اثرات سے زندگی کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اسپرین (Aspirin) کا زیادہ استعمال کرنے سے معدے کا السر ہو سکتا ہے اور پنسلین (Penicillin) کی الرجی سے ہونے والے صدمہ (Shock) کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسی طرح یرقان اور گردے کی پتھری ہونے کی ایک وجہ اپنی مرضی سے دوائیں لینا بھی ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنے سے مریض ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے۔ شروع میں درد یا پریشانی دور کرنے کے لیے خود سے کوئی دوا لی جاتی ہے۔ اس کے بعد جسم اس دوا کا عادی ہو جاتا ہے اور آخر میں انجام یہ ہوتا ہے کہ اس کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہو جاتا ہے جیسا کہ ہیروئین کے نشہ میں ہوتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس (Antibiotics)، سٹیرائیڈز (Steroids)، سکون آور دواؤں (Tranquillisers) کا بغیر سوچے سمجھے اور غیر ضروری استعمال جو معمولی امراض کے لیے کیا جائے بہت ہی خطرناک عادت ہے۔ اس عادت سے وقتی طور پر آرام محسوس ہوتا ہے مگر بعد میں تمام زندگی کے لیے پریشانی ہوتی ہے۔ گردے، جگر اور جسم کے دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچنا شروع ہو جاتا ہے۔ ان تمام نقصانات سے بچنے کے لیے بہتر ہے کہ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ کے بعد لیں۔

مضر اثرات سے کیسے نپٹا جائے؟

عام استعمال میں آنے والی دواؤں کے مضر اثرات تین طرح کے ہو سکتے ہیں:

1- کچھ مضر اثرات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں اور ان کے لیے کسی علاج وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

2- بعض مضر اثرات کی صورت میں معمولی علاج یا احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف دواؤں کے بارے میں اگلے صفحات میں دی گئی ہدایات پر عمل کیا جائے تو ان کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔

3- جن دواؤں کے مضر اثرات سے فوراً طبیعت خراب ہونا شروع ہو جائے ان سے نپٹنے کے لیے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔

دواؤں کے مختلف قسم کے مضر اثرات کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

1- بعض دواؤں کے کھانے سے غنودگی ہو جاتی ہے۔ جو دواؤں میں شامل کچھ اجزاء کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لیے اس طرح کی دواؤں کے کھانے کے بعد گاڑی چلانے یا کسی مشین پر کام کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔ اگر غنودگی زیادہ دیر رہے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

2- بعض اوقات کسی دوا کے کھانے کے بعد کانوں میں شاں شاں کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایسا اسپرین کی زیادہ مقدار لینے یا پھر کان کے انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر یہ حالت ایک دن سے زیادہ رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

3- کسی دوا کے کھانے کے بعد اگر سانس لینے میں دشواری ہو یا پھر آنکھوں میں کسی قسم کی کوئی خارش یا تکلیف ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

4- دواؤں کے سب سے زیادہ اثرات نظام ہضم پر ہوتے ہیں۔ یہ نظام منہ، خوراک کی نالی اور چھوٹی اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتا ہے۔ بہت سی دوائیں لینے سے ڈائریا، قبض، معدہ میں گڑبڑ اور منہ کی خشکی وغیرہ ہو سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ اثرات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر نظام ہضم تین دن سے زیادہ خراب رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈائریا کا صحیح علاج پانی اور نمکول وغیرہ دے کر کیا جاتا ہے۔ اگر یہ کسی اینٹی بائیوٹک دوا لینے کی وجہ سے ہوا ہو تو پھر مریض کو دہی دینا چاہیے تاکہ دہی کھانے کی وجہ سے اس میں شامل مفید بیکٹیریا آنتوں میں پہنچ جائیں جو اینٹی بائیوٹکس کھانے کی وجہ سے ختم ہو جاتے ہیں۔ قبض ہونے کی صورت میں زیادہ پانی پینا چاہیے۔ زیادہ پانی کا استعمال پاخانے کو نرم کرتا ہے اور اس طرح قبض سے بھی چھٹکارہ مل جاتا ہے۔ اگر معدہ میں گڑبڑ ہو تو پھر ڈاکٹر سے پوچھ کر دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے معدہ کی متلی اور قے وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

5- بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے سر میں درد ہو جاتا ہے جو عام طور پر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اگر سر میں زیادہ دیر تک درد رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

6- اگر کوئی دوا کھانے کے بعد ناک بند ہو جائے تو ڈاکٹر سے پوچھ کر ناک میں ڈالنے والی کوئی دوا کے قطرے استعمال کریں۔ اس کے علاوہ گلا خشک ہونے کی صورت میں گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کرنے چاہیے۔ بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے بخار ہو سکتا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس دوا نے جسم کے مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے جس سے کوئی دوسرا انفکیشن ہو گیا ہے۔ اس لیے کوئی بھی دوا کھانے کے بعد بخاری ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

7- جلد پہ خارش یا دھبوں کا نمودار ہونا بھی دوا سے الرجی کی علامت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

8- ہمیشہ یاد رکھیں جب آپ کوئی دوا لے رہے ہوں تو آپ کے جسم میں ایک کیمیائی مادہ داخل ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپ کا جسم اس کو بالکل قبول نہیں کرتا جس سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ کبھی کبھار اس کا ردعمل کافی خطرناک ہوتا ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ جب بھی کسی دوا کھانے کے بعد اس کا مضر اثر ظاہر ہونا شروع ہو تو فوراً اس دوا کو بند کر کے ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ کوئی بھی دوا لیتے وقت احتیاط کرنا بہت ضروری ہے۔

درد دور کرنے والی دوائیں

درد اور بخار دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں (Analgesics) استعمال کی جاتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں:

اسپرین (Aspirin)، ڈسپرین (Disprin)

پیراسیٹامول (Paracetomol)، پیناڈول (Panadol)، بروفن (Brufen)

مضر اثرات:

- جی متلانا، قے آنا، معدہ کا درد
- بدہضمی، معدے اور آنت کا السر، خوراک والی نالی سے خون بہنا
- دمے والے مریضوں کو صدمہ
- ناک بہنا، جلد پر خارش اور تمام جسم پر سوجن
- زیادہ عرصہ تک اور زیادہ مقدار میں کھانے سے جگر کی خرابی ہو سکتی ہے۔

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد اسپرین استعمال نہ کریں:

- بچے کیونکہ اس سے دماغ اور جگر کی خرابی ہو سکتی ہے۔
- دمہ (سانس کی بیماری) کے مریض۔
- ایسے مریض جن کو السر یا نظام ہضم کی تکلیف ہو۔
- ایسے مریض جو خون کو پتلا رکھنے والی دوائیں لے رہے ہوں یا جنہیں خون بہنے کی بیماری ہو۔
- ایسے مریض جن کے گردے یا جگر خراب ہوں۔
- اسپرین کھانا کھانے کے بعد اور پانی کے پورے گلاس میں حل کر کے لیں۔
- پیراسیٹامول جگر کی بیماری میں استعمال نہ کریں۔ جلد کی رنگت اور آنکھوں کا زرد ہونا جگر کی بیماری کی بڑی پہچان ہے۔
- اسپرین حمل کے دوران استعمال کی جا سکتی ہے کیونکہ اس سے ماں یا بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

یہ دوائیں درد اور بخار کو کم یا ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ درد یا بخار یا تو کسی بیماری مثلاً انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر بہت زیادہ تھکن، پریشانی، بے خوابی وغیرہ کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ تھکن پریشانی وغیرہ کی صورت میں دواؤں کے استعمال کے بجائے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر کے سیدھا لیٹ جائیں اور مکمل Relex کریں۔ سر پہ تیل وغیرہ کی ہلکی مالش کروائیں۔ ان دواؤں سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ ان دواؤں کا بے جا استعمال خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ درد دور کرنے والی اکثر دواؤں میں کیفین ہوتی ہے۔ جس کا مضر اثر کئی مسائل پیدا کرسکتا ہے جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ درد دور کرنے والی دواؤں کے زیادہ استعمال سے جگر کی بیماری ہوسکتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مستقل تیزابیت یا معدے کا السر بھی ہوسکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ یہ دوائیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔ بچوں میں زیادہ تر بخار کی صورت میں کال پول یا بروفین شربت کا استعمال کیا جاتا ہے۔

درد دور کرنے والی دوائیں مختلف ناموں کے ساتھ بازار میں دستیاب ہیں۔ کئی غیر ملکی اور ملکی کمپنیاں یہ دوائیاں بناتی ہیں۔ مقامی دوائیں خاصی سستی ہیں جبکہ غیر ملکی کمپنیوں کی دوائیں بہت مہنگی ہیں مثلاً Diclofenac Sodium درد دور کرنے والی ایک مؤثر دوا ہے۔ اس کی غیر ملکی کمپنی کی قیمت مقامی کمپنی کی قیمت سے چار گنا زیادہ ہے جبکہ اثر کے لحاظ سے دونوں ایک ہی کام کرتی ہیں۔ اس لیے دواؤں کے استعمال میں یہ بات ضرور پیش نظر رہے کہ یہ آپ کی جیب پر غیر ضروری بوجھ نہ ڈالیں۔ اپنے کیمسٹ سے کہہ کر مقامی دوا لیں۔

متبادل آسان علاج:

1- فوری اور بغیر کسی وجہ سے ہونے والے درد کی صورت میں تھوڑا سا Relax کرنے، آرام کرنے یا جسم کی ہلکی سی مالش کرنے سے خاصا افاقہ ہوجاتا ہے۔

2- زیادہ پریشانی، ٹینشن، گھبراہٹ، ڈیپریشن کی صورت میں اپنے آپ کو ذہنی طور پر Relax کریں اگر کام کر رہے ہوں اس سے تھوڑی دیر کے لیے اپنے آپ کو علیحدہ کرلیں۔ بیٹھے بیٹھے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے مراقبہ کریں۔ سکون ملے گا اور درد بھاگ جائے گا۔ اپنے جیون ساتھی یا کسی اور عزیز کے ساتھ یا دفتر میں ہوں تو اپنے خاص دوست کے ساتھ دل کی باتیں کریں۔ انشاء اللہ درد سے افاقہ ہوگا۔ پھر بھی چین نہ ملے تو اٹھیں، وضو کریں، دو رکعت نماز صلوۃ الحاجات کی نیت کر کے اللہ تعالیٰ کے حضور جھکیں اور اس سے اپنی پریشانیوں سے نجات کے لیے مدد مانگیں۔ اللہ سبحان تعالیٰ آپ کی مدد فرمائیں گے۔ اور انشاء اللہ اس سے آپ کو ذہنی، روحانی اور قلبی سکون و اطمینان حاصل ہوگا۔

3- بچوں میں زیادہ بخار کی صورت میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں اور اس کے بعد علاج کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

4- وقت بے وقت کھانے اور مرغن غذا کھانے سے بھی جسم ہر وقت تھکا تھکا اور بوجھل سا رہتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ سادہ اور متوازن غذا استعمال کی جائے۔

آدھے سر کے درد کے لیے دوائیں

آدھے سر کا درد پورے سر کے درد کے مقابلہ میں بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا علاج بھی مشکل ہوتا ہے۔ آدھے سر کے درد کے علاج کے لیے مختلف دوائیوں کا استعمال کیا جاتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

سٹوگیرون	(Stugeron)
انڈرول	(Inderol)
زومگ	(Zomig)
سائبیلیئم	(Sibelium)

مضر اثرات:

- متلی، سستی، حرارت، منہ میں خشکی
- پٹھوں میں درد، تھکاوٹ
- دل کی تکلیف

احتیاط:

- آدھے سر کے درد کی دوا دوران حمل استعمال نہ کریں۔
- دل کی بیماری کے دوران احتیاط سے استعمال کی جائیں۔

- آدھے سر کے درد کی دوائیں صرف اس وقت استعمال کی جائیں جب اس کی صحیح تشخیص ہو جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آدھے سر کا درد بہت ہی تکلیف دہ درد ہے۔ اتنا شدید درد ہوتا ہے کہ ایسے لگتا ہے سر پھٹا جا رہا ہے۔ کسی قسم کی درد دور کرنے کی دوا بالکل اثر نہیں کرتی اور رو رو کر آنکھیں سوج جاتی ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ پہلے تسلی کر لی جائے کہ واقعی درد آدھے سر کا ہے پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے درد کا دورہ شروع ہونے سے پہلے دوا لینے افاقہ ہو جاتا ہے۔ مگر اس کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ دوائیوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دورہ کے دوران مریض کو پوری تسلی دی جائے اور ایسے تمام عوامل سے بچا جائے جو سر درد بڑھانے کا سبب بنتے ہوں۔

نفسیاتی:

پریشانی، فکر، سوچ اور اعصابی تناؤ

ماحولیاتی:

موسمی تغیرات، صنعتی کثافتیں

ذاتی:

سگریٹ نوشی، خوشبویات

غذائی:

پنیر، چاکلیٹ، ترش پھل، کافی اور کولا ڈرنکس

دوائیں:

مانع حمل

ان عوامل سے پرہیز کرنے سے آدھے سر کے درد سے بچا جا سکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جسمانی اور ذہنی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ سادہ طرز زندگی اپنایا جائے۔ مرغن کھانوں سے پرہیز کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات پر عمل کیا جائے اور سادگی اور قناعت کو شعار بنایا جائے۔ آدھے سر کے درد کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

- مریض کا سر کسی کپڑے سے اچھی طرح باندھ دیں۔ سر پہ زیتون کے تیل کا ہلکی سی 5-10 منٹ کے لیے مالش کریں۔ زیتون کا تیل میسر نہ ہو تو تھوڑا سا سرسوں کا تیل ہلکا گرم کر کے مالش کریں۔
- اس کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفاء کی دعا مانگیں اور سات دفعہ سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کریں۔
- مریض کے پاؤں کی تیل اور ویسلین سے مالش کریں۔
- چاکلیٹ، پنیر، کافی، کولا ڈرنکس سے مکمل پرہیز کریں۔
- اپنی خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔
- سر درد کے خاتمے کے لیے روزانہ صبح ناشتے میں سیب کے قتلے نمک ڈال کر کھائیں۔
- گاجر، چقندر اور آڑو تینوں کا جوش نکال کر ایک مہینے تک ناشتے میں استعمال کریں۔
- ایک لیموں، ایک چمچ ادرک کا جوس اور ایک چمچ شہد لے کر ایک گلاس نیم گرم پانی میں حل کر کے آدھے سر کے درد کے دورہ کے دوران ٹھہر ٹھہر کر پئیں۔

کمر درد کے لیے دوائیں

''کمر کا درد'' ایک بہت عام تکلیف ہے۔ ہر کوئی اس سے کبھی نہ کبھی ضرور متاثر ہوتا ہے۔ خاص کر بیٹھ کر کام کرنے والے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کمر کے درد کے لیے بے شمار دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں جن میں چند ایک درج ذیل ہیں۔

بروفن (Brufen) بریکسین (Brexin)

ڈائیکلوران (Dicloran) پونستان (Ponstan)

مضر اثرات:

- متلی، قے، بے چینی، گھبراہٹ
- پیٹ میں گڑبڑ، معدے میں جلن
- لمبے عرصے تک کھانے سے معدے میں السر کا ہونا

احتیاط:

- کمر درد کے لیے دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔
- کوئی بھی دوا زیادہ لمبے عرصے کے لیے استعمال نہ کریں۔
- پیٹ میں جلن ہونے کی صورت میں دوا کا استعمال ترک کر دیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت

کمر درد سے ہر کسی کو پالا پڑتا ہے۔ بڑھاپے میں جب قویٰ مضمحل ہو جاتے ہیں اور کمر جھک جاتی ہے تو کمر کی درد بھی شدید تر ہوتی ہے اس سلسلے میں مشہور پنجابی شاعر نے کیا خوب کہا ہے!

کوئی آکھے لگ دی پیڑ کوئی آکھے چک
اصل گل محمد بخشا اندروں جاندی مک

زیادہ دیر تک بیٹھ کر کام کرنے والے آفس ورکرز اس کا جلدی شکار ہوتے ہیں۔ اچانک ہونے والا کمر درد کچھ دیر آرام کرنے یا درد کی کوئی دوا لینے سے خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن لمبے عرصے تک رہنے والا کمر درد جو کسی بیماری کی وجہ سے ہو یعنی شیاٹیکا یا کوئی انفکیشن وغیرہ تو اس کے لیے ضروری امر یہ ہے کہ پہلے تشخیص کی جائے تا کہ کمر درد کا باعث بننے والی بیماری کا علاج کیا جا سکے۔

کمر کے درد کے لیے مختلف قسم کی دوائیں تجویز کی جاتی ہیں۔ یہ دوائیں درد دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

کمر کے درد کے علاج کے لیے سب سے پہلے اور ضروری امر یہ ہے کہ آفس ورکرز دیکھیں کہ ان کے بیٹھنے کے انداز میں کوئی خرابی تو نہیں ہے کیونکہ اگر آپ کی کرسی ٹھیک نہیں ہے تو آپ کو زیادہ جھک کر کام کرنا پڑے گا جس کی وجہ سے کمر کے اوپری حصے میں درد اور تکلیف ہوگی۔ زیادہ دیر بیٹھنے والوں کو چاہیے کہ وقفے وقفے سے کام کریں۔ کچھ دیر کام کرنے کے بعد ستالیں یا لیٹ کر کمر سیدھی کرلیں اور کچھ کام کھڑے ہوکر کریں۔ کمر کے درد سے چھٹکارا پانے کے لیے مندرجہ ذیل آزمودہ نسخے پر عمل کریں۔

آپ کا بستر سخت اور مضبوط ہونا چاہیے۔ اس کا آسان حل جو کسی بھی Orthopaedic یا سپیشل گدے سے زیادہ دیرپا اور آسان ہے وہ ہے بستر محمدیؐ یعنی فرش پر سونا۔ اس سے کمر سیدھی رہتی ہے اور درد میں بھی افاقہ رہتا ہے۔

صحت وتندرستی حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ صرف قدرتی غذاؤں کا استعمال ہے۔

- کھانے میں زیادہ کھٹی اور گھی والی چیزیں استعمال نہ کریں۔
- سوجی اور ادرک کا حلوہ بنا کر استعمال کریں۔
- سونٹھ کا سوپ بنا کر پئیں اور اس کے ساتھ ابلی ہوئی مچھلی لیں۔
- انجیر کھائیں۔
- شدہ درد کی صورت میں انجیر کے درخت کی چھال کی راکھ سرکہ میں حل کر کے کمر پر اس کی ہلکی مالش کریں انشاء اللہ درد دور کرنے والی قیمتی کریموں سے زیادہ فائدہ ہوگا۔

طب نبویؐ:

کمر درد، سر درد، سینہ میں طاقت پیدا کرنے کے لیے بکرے کی پٹھ کا گوشت مفید ہے کیونکہ یہ زود ہضم ہے۔

دانتوں میں درد کے لیے دوائیں

دانتوں، مسوڑھوں یا داڑھ میں درد عموماً زیادہ تر انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس وجہ سے درد اور انفیکشن کو دور کرنے کے لیے درد دور کرنے والی، اینٹی بائیوٹک اور سوجن دور کرنے والی دواؤں کو ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر استعمال ہونے والی دوائیں درج ذیل ہیں۔

- وبرامائی سین Vibramycin
- فلیجل Flagyl
- بروفن Brufen

مضر اثرات:

- متلی، قے، ڈاریا، منہ اور زبان کا پکنا
- دس سال سے کم عمر کے بچوں میں دانتوں کی پیلاہٹ، الرجی اور خارش
- خون کے سفید خلیوں میں کمی

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد وبرامائی سین Vibramycin استعمال نہ کریں۔

- حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں
- گردوں کے مریض
- ٹیٹرا سائیکلین دوا خالی پیٹ استعمال کریں
- فلیجل حمل کے دوران استعمال نہ کریں

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اچھے اور خوبصورت دانت ہر کسی کو بھلے لگتے ہیں۔ منہ کے ذریعے ہی تمام خوراک جسم میں جاتی ہے اگر دانتوں اور مسوڑھوں میں انفیکشن ہو جائے تو پورے جسم کی صحت متاثر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے دانتوں اور مسوڑھوں کی صحیح حفاظت بہت ضروری ہے۔ اگر دانتوں کو صبح شام کھانے کے بعد صحیح طور پر صاف رکھا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کی تکلیف ہونے کا بہت کم خدشہ ہوتا ہے۔ اگر کوئی انفیکشن ہو بھی جائے تو فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ بیماری کے مطابق دوائی کا استعمال کیا جاسکے۔

درد اور سوجن اور انفیکشن کے لیے مختلف دوائیوں کی ''کاک ٹیل'' (مجموعہ) استعمال کی جاتی ہے عموماً تین سے پانچ روز دوا استعمال کرنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ دانتوں کی صفائی سب سے ضروری ہے۔اس کے لیے سب سے زیادہ موثر اور آزمودہ طریقہ مسواک کرنا ہے۔مسواک کسی بھی برش اور اعلیٰ سے اعلیٰ ٹوتھ پیسٹ سے بہتر ہے۔اس میں شامل قدرتی اجزا اور ریشے دانتوں کی مکمل صفائی کرتے ہیں اور باقاعدگی سے مسواک کرنے والوں کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔مسواک کرنا ویسے بھی سنت رسول ہے۔وضو کے ساتھ اگر مسواک کا استعمال دانتوں کو جلا بخشتا ہے اور وہ ہمیشہ صحت مند رہتے ہیں۔علاوہ ازیں دانتوں کی تکالیف دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

- دانتوں کا درد ہو رہا ہے تو فوری طور پر اس میں لونگ پیس کر لگائیں۔دانتوں کے درد کو دور کرنے کیلیے عرق لیموں اور لونگ کا تیل ملا کر دوا بنالیں اور اسے بوقت ضرورت استعمال کریں لونگ میں اللہ تعالیٰ نے درد اور انفیکشن دور کرنے کی صلاحیت رکھی ہے۔
- مسوڑھوں کی تکلیف میں لیموں کا رس شہد میں ملا کر صبح شام مسوڑھوں پر ملیں۔
- دانتوں کا میلا پن دور کرنے کے لیے مسواک یا ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ لیموں کا تازہ رس دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں۔
- سرکے میں شہد ملا کر ملنے سے بھی دانتوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- سرکہ میں نمک اور پھٹکری ملا کر لگانے یا کلیاں کرنے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔
- پیاز کے عرق میں روئی بھگو کر دانت میں رکھنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- طب نبویؐ شہد میں نمک ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

کانوں میں درد انفیکشن کے لیے دوائیں

''کان میں درد'' بڑوں اور بچوں کے لیے خاصا تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ کان میں کسی انفیکشن کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے یا اس میں جمی ہوئی میل وغیرہ کی وجہ سے۔ درد اور انفیکشن دور کرنے کے لیے کھانے والی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں لیکن زیادہ تر کان میں ڈالنے کے قطرے استعمال ہوتے ہیں۔ جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

- لائڈوسپورن قطرے (Lidosporin drops)
- کیناکومب قطرے (Kenacomb drops)
- اوٹوسپورین قطرے (Otosporin drops)

مضر اثرات:

- اونگھ، ہاتھ اور پاؤں میں چبھن اور سنسناہٹ
- کان میں الرجی اور خارش
- زود حساسیت (الرجی)

زود حساسیت: کوئی بھی دوا پہلی دفعہ لینے کے بعد اس کا غلط رد عمل ہونا۔

احتیاط:

- کان میں ایک یا دو سے زیادہ قطرے نہ ڈالیں۔ دوا ڈالنے کے بعد کچھ دیر ایک سائڈ پر لیٹے رہیں۔
- دوا سے الرجی ہونے کی صورت میں اس کا استعمال ترک کردیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کان میں درد یا تو انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر کان میں میل wax جمع ہوتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے ایک گولا سا بن جاتا ہے اور کان کے اندرونی حصے میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ انفیکشن یا تو بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے یا کسی فنگس کی وجہ سے۔

نہر یا کسی سوئمنگ پول سے گندے پانی میں نہانے کی وجہ سے عموماً کان میں انفیکشن ہو جاتا ہے کان میں بلاوجہ انگلیاں اور تیلیاں مارنے سے بھی انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اس طرح کرنے سے کان کا اندرونی پردہ پھٹنے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔کان کی تکالیف کی کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ضروری ہے ہے کہ پہلے کان کا معائنہ کرالیا جائے۔کان کا اندرونی معائنہ کرانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے لیے صاف اور جراثیم سے پاک Sterilized آلات استعمال کیے جائیں کیونکہ گندے آلات کی وجہ سے خود انفیکشن ہو جاتا ہے۔فٹ پاتھوں پر کان صاف کرنے والے حضرات بیٹھے ہوتے ہیں۔جو رنگ برنگی دوائیوں کے ساتھ بیٹھے کان صاف کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ایسے تمام لوگوں سے بچنا چاہیے۔کئی ایسے دوستوں سے ملنے کا اتفاق ہوا۔جو راہ چلتے ان لوگوں کے ہتھے چڑھ گئے اور کان کی مسلسل تکلیف سے دوچار ہوئے۔چند ایک کا صفائی کے دوران اندرونی پردہ بھی متاثر ہوا۔جو مستقل روگ کا سبب بنا۔

آسان اور متبادل علاج:

صفائی نصف ایمان ہے۔اگر آپ کا جسم صاف ہے تو کسی قسم کا انفیکشن ہونے کا ویسے بھی کوئی خطرہ نہیں رہتا ہے۔اس لیے سب سے پہلے اور اہم ضرورت ہے کہ صفائی کا خاص خیال رکھا جائے نہانے کے دوران کانوں میں اچھی طرح انگلیاں ڈال کر صاف کریں اور صاف روئی سے آہستہ آہستہ کان صاف کریں تا کہ کسی قسم کا میل کان کے اندر جمع نہ ہو۔کان کی تکالیف کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

- کان میں میل ہونے کی صورت میں پیاز کے جوس کے ایک یا دو قطرے صبح، دوپہر، شام ڈالیں۔اس سے دو تین دنوں میں میل نکل آئے گا۔
- لہسن کا جوس نکال کر اس کے قطرے کان میں ڈالیے ایک دو ہفتے ڈالنے سے کان کا انفیکشن ختم ہو جائے گا۔
- تلوں کا تیل نکال کر کان میں ڈالیں۔اس سے کان میں میل بھی نرم ہو کر نکل آتا ہے اور درد بھی دور ہو جاتی ہے۔

تیزابیت دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antacids معدے میں تیزابیت کی زیادتی کو ختم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔عام طور پر معدہ میں تیزابیت ضرورت سے زیادہ کھانے پینے اور ذہنی پریشانی کی وجہ سے ہوتی ہے۔اس کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

پولی کرول Polycro، ڈائی کین Dicane، میوکین Mucain، جیلوسل Gelusil، سیمیلون Similone

مضر اثرات:

- اسہال یا ڈائریا
- قبض
- زود حساسیت

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کریں۔

- گردوں کی خرابی
- اپنڈکس میں انفیکشن Appendicitis
- اپنی مرضی سے السر کے علاج کے لیے استعمال نہ کی جائیں۔
- تیزابیت دور کرنے والی دوائیں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد اور سونے سے پہلے لی جائیں۔
- تیزابیت دور کرنے والی دواؤں کے ساتھ دوسری دوائیں نہیں لینا چاہئیں۔
- ٹیٹرا سائیکلین Tetracycline یا لارجیکٹل Largactil کے ساتھ نہ لی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بدہضمی، معدے میں گیس پیٹ کا بھاری پن اور کھٹے ڈکار آنا موجودہ دور کے طرز زندگی کی وجہ سے عام تکالیف ہیں۔مرغن غذاؤں کا استعمال، بازاری کھانے، نمک اور مرچوں کی زیادتی، بے وقت کھانے سے یہ مسائل جنم لیتے ہیں اور اگر مناسب پرہیز نہ کریں تو پھر تیزابیت دور کرنے والی ادویات بھی کوئی اثر نہیں کرتیں۔درد دور کرنے والی ادویات کے بعد سب سے زیادہ بے جا استعمال ہونے والی یہی دوائیں ہیں اس کے باوجود تیزابیت کے مستقل شکار مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور نت نئی ایسی دواؤں کی آمد کے باوجود لوگ تیزابیت کے ہاتھوں پریشان نظر آتے ہیں۔مہنگی دوائیں بھی دستیاب ہیں اور سستی بھی۔لیکن دونوں کا اثر ایک ہے۔اگر دوا لینی ضروری ہو تو وہ ڈاکٹر کے مشورے سے لیں۔لیکن اس کے علاوہ یاد رکھیں کہ ان دواؤں پر تکیہ کرنے کی بجائے اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لائیں اور سادہ طرز زندگی اپنائیں اور وقت بے وقت کھانے اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

متبادل اور آسان علاج

- تیزابیت کے آسان اور موثر علاج کے لیے مرغن اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔سادہ غذا استعمال کریں۔لال مرچ کھانے میں کم سے کم استعمال کریں۔تیزابیت کی صورت میں اچار اور چائے نقصان دہ ہے۔
- ہو سکے تو کھانا پکانے میں زیتون کا تیل استعمال کریں۔اس سے تیزابیت کا بالکل خطرہ نہیں رہتا۔
- دودھ تیزابیت دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔دودھ کا استعمال باقاعدہ کریں۔
- اگر آپ تیزابیت کے مستقل مریض ہیں اور کوئی دوا کارگر نہیں ہوتی تو مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔
- ناشتہ میں فروٹ جوس استعمال کریں۔خصوصاً گاجر کا جوس اور کچے ناریل کا پانی بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔
- سادہ غذا کے ساتھ سلاد اور سبزیوں کو زیادہ استعمال کریں۔خصوصاً پیاز دہی میں ڈال کر استعمال کیا جائے۔
- کھانے کے بعد مٹھی بھر سونف ضرور لیں۔
- زیادہ تیزابیت کی صورت میں روزانہ دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

قبض دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں (Purgatives) پاخانے کے جلد اخراج اور قبض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

اس طرح کی چند دوائیں درج ذیل ہیں:

ڈلکولیکس (Dulcolax)، سکی لیکس (Skilax) کے قطرے

ENO فروٹ سالٹ، ڈوفلیک (Duphalac) شربت

مضر اثرات:

- زیادہ حساسیت
- پاخانے والی جگہ پر جلن یا درد
- ڈائریا

احتیاط:

ڈیکولیکس درج ذیل صورتوں میں نہ لی جائے:

- آنتوں میں رکاوٹ والی بیماریاں
- پیٹ میں اچانک اور شدید درد
- سوڈا بائی کارب کے ساتھ

خود سے قبض دور کرنے والی دوا کبھی استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

قبض کی شکایت بہت عام ہے۔ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنا، بہت کم چلنا پھرنا، ورزش سے بے توجہی اور کھانے میں بے اعتدالی اور فضول قسم کی مرغن غذاؤں کا استعمال پیٹ پہ خوامخواہ کا بوجھ ڈالتا ہے اور یوں آنتوں کی نارمل حرکات میں رکاوٹ ڈال کر قبض کا سبب بنتا ہے۔ قبض آدمی کو چڑچڑا، زود رنج، پریشانی اور بیمار کر دیتی ہے۔ جس سے وہ کام بھی نہیں کر سکتا اور قبض کشا گولیوں کی تلاش میں نکلتا ہے جو اگرچہ فوری افاقہ تو دے دیتی ہیں لیکن بندہ پھر ان کا تابع ہو کر رہ جاتا ہے اور ہر دفعہ ان پر گزارہ کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ قبض کشا دوائیں آنتوں کے نارمل کام میں رکاوٹ ڈال دیتی ہیں۔

قبض دور کرنے والی دواؤں کا کم سے کم استعمال ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو قبض کی دوا کی ضرورت ہے تو بہتر ہے ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں اور ایسی دوا لیں جس کے مضر اثرات کم سے کم ہوں اور وہ مقامی کمپنی کی بنی ہوئی ہو۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ قبض کے پرانے مریض ہیں اور اس کے آسان علاج کے لیے کوشاں ہیں تو مندرجہ ذیل آسان تراکیب پر عمل کریں۔ انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔

- صبح سویرے اٹھتے ہی منہ نہار پانی کے تین یا چار گلاس لیں۔
- صبح ناشتے میں تازہ پھلوں کا رس (اورنج وغیرہ) کے علاوہ کچھ نہ لیں۔
- صبح شام دودھ میں آملہ ڈال کر لیں۔
- امرود کے موسم میں دو تین امرود روزانہ کھائیں۔
- سوتے وقت تین چار کھجور کھائیں اور اس کے ساتھ گرم پانی کا ایک گلاس پئیں۔
- تازہ سبزیوں اور سلاد کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- اسپغول کا چھلکا دہی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔
- صبح کے وقت زیتون کا تیل ایک چمچ ضرور لیں۔
- ناشتہ کے ساتھ یا رات کے کھانے کے بعد ایک یا دو آڑو کھانے سے دنوں میں قبض کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔
- رات کے کھانے سے قبل بیل گری Beel Fruit کا استعمال قبض دور کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔
- طب نبویؐ: شہد اور سناء مکی دونوں کا استعمال قبض کے لیے نہایت مجرب ہے۔

قے روکنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antiemeties متلی اور قے روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

میکسولان Maxolon، مارزین Marzine، کلیبون Clebon، نیویڈوکسین Navidoxine

مضراثرات:

- چہرے کے پٹھوں کا اکڑاؤ
- جبڑوں کا بند ہوجانا
- تمام پٹھوں کا سخت ہوجانا
- زودحساسیت
- اکثر مضراثرات دوا استعمال کرنے کے 36 گھنٹے کے اندر ظاہر ہوسکتے ہیں اور دوا بند کرنے کے 24 گھنٹے بعد ختم ہوجاتے ہیں۔

احتیاط:

- مندرجہ ذیل افراد میکسولان یا اس کے ساتھ کی دوائیں استعمال نہ کریں۔
- حاملہ عورتیں
- 12 سال سے کم عمر بچے
- اگر قے بند نہ ہو تو مریض کو دوبارہ اچھی طرح چیک کیا جائے۔ہوسکتا ہے کوئی دماغی مرض ہو۔میکسولان، بسکوپان کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جسم کا مدافعتی نظام خاصا مضبوط ہے۔جسم میں کسی بھی غیر پسندیدہ عنصر کی موجودگی میں جسم کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ اس کے خلاف مدافعت کردے یا تو اس کا اثر ختم کیا جائے یا پھر اس کو جسم سے باہر نکال دیا جائے تاکہ اس کے مضراثرات کم سے کم ہوں۔

قے آنا دراصل ایک مدافعتی عمل ہے۔جب ضرورت سے زیادہ باسی، کچا پکا، آلودہ کھانا کھا لیا جائے تو ایک دم قے سے وہ باہر نکل جاتا ہے۔اس کے علاوہ کوئی ایسی چیز جسے معدہ قبول نہ کرے وہ بھی الٹی کے ذریعے خارج ہوجاتی ہے۔ایسی قے آنا اصل میں فائدہ مند ہوتا ہے۔

قے ہونے کی صورت میں اس کی وجہ کا پتہ چلانا ضروری ہے کیونکہ وجہ معین ہونے کے بعد ہی اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ایک دفعہ وجہ معلوم ہوجائے تو پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے سستی قسم کی مقامی دوالیں۔

آسان اور متبادل علاج:

قے آنا دو طرح کا ہو سکتا ہے۔کسی فوری وجہ سے قے آنا یا پھر کسی لمبی بیماری میں مستقل قے آنا بیماری کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورہ سے بیماری کا علاج کرنا ضروری ہوتا ہے۔لیکن فوری قے سے بالکل گھبرانا نہیں چاہیے۔فوری قے آنے سے جسم سے فاسد مادے یا ناپسندیدہ خوراک یا بلغم وغیرہ باہر نکل آتی ہے۔جس سے آدمی فوری طور پر بہتر محسوس کرتا ہے اور فوری طور پر کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔اس کے ساتھ ضروری ہے کہ الٹی آنے کی صورت میں پینے والی چیزیں مثلاً ابلا ہوا یا فلٹر شدہ پانی، جوس، ORS نمکول کا استعمال کیا جائے تاکہ الٹی کے ذریعے خارج ہونے والے پانی اور نمکیات کی کمی کو اس کے ذریعے پورا کیا جا سکے۔قے روکنے کے لیے چند آسان گھریلو علاج درج ذیل ہیں۔

- **سکنجبین** جس میں چینی ذرا کم ہو کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- دن میں دو تین دفعہ Mint Juice استعمال کریں۔
- ایک پیاز اور تھوڑا سا ادرک لے کر اس کا جوس بنا کر پانی میں تین تین گھنٹے بعد استعمال کریں۔
- نرم غذا یعنی دلیہ، سوپ، کھچڑی، ساگودانہ استعمال کریں۔
- برف کے چند ٹکڑے کر انہیں کچھ دیر کے لیے منہ میں رکھیں۔اس سے بھی الٹی رک جائے گی۔
- صفرا کی زیادتی کی وجہ سے آنے والی قے (جس میں منہ کا مزا کڑوا ہوتا ہے) کچے ناریل کا پانی پینے سے فوراً رک جاتی ہے۔

ڈائریا میں استعمال ہونے والی دوائیں

ڈائریا کو روکنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ کچھ دوائیں صرف ڈائریا کو روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی دوائیں بھی ہیں جو ڈائریا کا باعث بننے والے جراثیم کو ختم کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

ڈائریا میں استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

لوموٹل Lomotil، اینٹوکس Entox،

نیوانٹیسٹوپان Neointestopan سمکٹا پاؤڈر Smecta

مضر اثرات:

- پیٹ پھول جانا، آنتوں کی رکاوٹ
- تیز بخار، دل کی دھڑکن تیز ہونا
- پیشاب میں رکاوٹ، منہ اور جلد کا خشک ہونا
- سستی، بے چینی، بے آرامی، غنودگی، ڈیپریشن اور سر درد
- الرجی، بلڈ پریشر کا کم ہونا، سانس رکنا
- دورے پڑنا، پورے جسم پر خارش، صدمہ Shock

احتیاط:

- ڈائریا کے دوران ڈائریا روکنے والی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔
- درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کریں۔

1- دوا سے الرجی

2- یرقان

3- اینٹی بائیوٹکس Antibiotics کی وجہ سے ہونے والا ڈائریا

4- بیکٹیریا Bacteria یا وائرس Virus کی وجہ سے ہونے والا ڈائریا

- ڈائریا روکنے والی دوائیں بچوں کو نہ دی جائیں کیونکہ اس سے دوسری پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ڈائریا یا تو اچانک ہوتا ہے جس کی وجہ ناپسندیدہ یا آلودہ غذا کا استعمال کھانے کی زیادتی یا مرغن غذا کا استعمال ہوسکتا ہے۔ اس کی وجہ سے فوڈ پوائزننگ بھی ہوسکتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں ڈائریا اصل میں ایک مدافعاتی کردار ادا کرتا ہے۔ ڈائریا کی صورت میں کوشش ہونی چاہیے کہ جتنا پانی، نمکیات ڈائریا کی صورت میں جسم سے نکلتا ہے اس سے زیادہ پانی، نمکیات جسم میں داخل ہونا چاہیے اور دواؤں کی بجائے اس بات پر زور ہونا چاہیے کہ پانی اور نمکیات کی مقدار پوری ہو جائے۔

بچوں میں ڈائریا ہو جائے تو نمکول کا استعمال کیا جائے ڈائریا نہ رکنے کی صورت میں ہسپتال رجوع کرنا چاہیے جہاں ڈرپ لگا کر پانی اور نمکیات کی کمی کو دور کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسا ڈائریا جو کسی بیماری کی وجہ سے کسی انفیکشن کی وجہ سے تو ایسی صورت حال کا علاج ڈاکٹر کے مشورہ سے کرنا چاہیے تاکہ اس کا باعث ہونے والے عناصر کو کنٹرول کیا جاسکے۔ اچانک ہونے والے ڈائریا کی صورت میں دواؤں کے استعمال سے مناسب حد تک پرہیز کیا جائے۔ اس کا نمکول وغیرہ سے تدارک کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ اچانک ہونے والے ڈائریا کی صورت میں کسی قسم کی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی صرف اس بات کو پیش نظر رکھا جائے کہ پانی کی کمی کو بذریعہ مائع جات مثلاً پانی، نمکول، جوس وغیرہ کے ذریعے پورا کیا جائے۔ نمکول ORS کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ORS آپ گھر میں بھی بنا سکتے ہیں۔ دو گلاس ابلا ہوا پانی لیں۔ اس میں دو بڑے چمچ چینی، آدھا چمچ نمک اور دو چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ آپ کا گھریلو نمکول تیار ہے۔ ڈائریا کی صورت میں وقفے وقفے سے دیتے رہیں۔ ماؤں کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ڈائریا کے دوران بچے کو دودھ پلاتی رہیں اور ساتھ ساتھ نرم غذا کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

ڈائریا میں مندرجہ ذیل گھریلو علاج بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

- دہی کا استعمال کریں۔ پاؤ دہی میں اسپغول کا چھلکا (دو تین چائے کے چمچ) ملا لیں یا اس میں کیلے ڈال کر استعمال کریں۔
- پانچ منٹ کے لیے امرود کی نرم پتیاں پانی میں ڈال کر ابالیں اور اس پانی کو دن میں تین چار دفعہ استعمال کریں۔
- دودھ میں شہد ڈال کر یا دودھ میں لیموں نچوڑ کر دیں۔
- پانی میں تلسی کے پتے ڈال کر یا تلسی اور پان کا رس برابر مقدار میں گرم کر کے پلایا جائے۔
- ڈائریا کو کنٹرول کرنے کے لیے چاٹی کی لسی کو دن میں تین چار بار استعمال کریں۔
- لسی میں دو چمچ اسپغول کا چھلکا ملا کر دن میں تین چار بار پئیں۔

پیٹ کے السر کے لیے دواؤں کا استعمال

معدہ میں جلن اور السر دور کرنے کے لیے کئی قسم کی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

السی میٹ (Ulcemet) السانک (Ulsanic)

مضر اثرات:

- ڈائریا، قبض
- اونگھ، تھکاوٹ، جلد پر دانے
- خون کے سفید خلیوں میں کمی
- گردوں کی خرابی

احتیاط:

- مندرجہ ذیل صورتوں میں استعمال نہ کریں۔

(i) دوران حمل (ii) گردوں کی خرابی

- السر کے لیے دوائیں استعمال کرتے وقت درد دور کرنے والی دوائیں خصوصاً اسپرین کبھی استعمال نہ کریں۔

- السر کی دوا کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور وقت پر استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جلدی (Hurry)، پریشانی (Worry) اور چٹ پٹے کھانے (Curry) السر کا سبب بنتے ہیں اور اس سے نپٹنے کے لیے نت نئی دواؤں کے پیچھے بھاگنا پڑتا ہے۔السر کی تکلیف بہت شدید ہوتی ہے۔

اس کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں مختلف برانڈ کے ساتھ دستیاب ہیں۔ اگر ان دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا ضرور اثر ہوتا ہے۔مگر دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ السر پیدا کرنے والے تمام عناصر کا جائزہ لیا جائے۔ اگر ان عناصر کو دور کر دیا جائے تو دواؤں کی بالکل ضرورت نہیں رہتی۔

لیکن دوا لینا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے مقامی کمپنی کی سستی دوا استعمال کریں۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ السر زیادہ تر جلدی پریشان ہونے والے متفکر، حساس اور چٹ پٹی غذا کھانے کے شوقین لوگوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے اور ان عناصر سے السر کی تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لیے السر کے علاج کے لیے سب سے پہلی اور اہم ضرورت ان عناصر پر قابو پانا ہے۔ بغیر دواؤں کے السر کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

- سب سے پہلے زندگی میں ٹھہراؤ پیدا کریں۔ ہر کام تحمل سے کریں۔ سوچ سمجھ کر فیصلے کریں۔ ہر کام شروع کرنے سے پہلے اس کے تمام پہلوؤں پر غور کریں اور کسی بھی حالت میں اپنا فوری ردعمل نہ دکھائیں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔
- سادہ طرز زندگی اپنائیں۔ سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔
- لال مرچ سے مکمل پرہیز کریں۔
- صبح شام دودھ یا دہی یا شربت میں اسپغول کا چھلکا ملا کر استعمال کریں۔
- صبح شام ایک چمچہ شہد اور دو چمچ زیتون کا تیل ملا کر استعمال کریں۔
- زیادہ گھی اور تیل والی تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔
- زیادہ تیز چائے، کافی اور کولا ڈرنکس سے پرہیز کریں۔
- معدے کے السر کے مریض، دن میں دو یا تین مرتبہ دو عدد کیلے کھا کر دودھ کا گلاس نوش فرمائیں۔ مرض میں فوری افاقہ ہوگا۔
- معدہ کے السر کے حامل افراد کے لیے لائم جوس مفید ثابت ہوتا ہے۔
- بکری کا تازہ دودھ السر کے مریضوں کے لیے شافی غذا ہے، دن رات کم از کم تین بار نوش کیا جائے۔
- آنتوں کے السر کے مریضوں کے لیے قدرت نے گوبھی میں شفاء رکھی ہے۔ گوبھی کا جوس دن میں مختلف وقفوں میں پینے سے شفاء ملتی ہے۔

یرقان میں دواؤں کا استعمال

جگر انسانی جسم کی لیبارٹری ہے۔جس میں ہر وقت ہر لمحہ ہزاروں کیمیائی عمل ہوتے رہتے ہیں۔اگر جگر بیمار ہو جائے تو بہت سے کیمیائی عمل متاثر ہوتے ہیں۔جس سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔

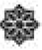
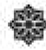
پیلیا یا یرقان جگر کے انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔اس میں آنکھیں اور انگلیاں پیلی ہو جاتی ہیں۔

یرقان کے دوران عموماً مندرجہ ذیل دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ہیپامرز اشربت (Syp Hepamerz)

لٹری سون (Litrison)

مضر اثرات:

 زود حساسیت  قے اور متلی

احتیاط:

یرقان کے دوران کسی قسم کی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کریں اگر دوا استعمال کرنا لازمی ہو تو پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

یرقان جگر کی بیماری ہے۔جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ جگر جسم کی لیبارٹری ہے۔اگر اس کے عمل میں خرابی ہو جائے تو پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ جگر کی بیماری کے دوران دواؤں کے استعمال سے مکمل طور پر پرہیز کیا جائے۔یرقان اگر ہیپاٹائٹس A-B اور C کے وائرس کی وجہ سے ہو تو اس دوران کسی قسم کی دوائی کا استعمال فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کے مریضوں سے ملنے کا اتفاق ہوا جو نام نہاد اور جعلی حکیموں کے ہتھے چڑھ گئے جنہوں نے نام نہاد سفوف دے کر ان کے جگر اور بھی خراب کر دیے اور یوں بڑی مشکل سے ان کی جان بچی۔

ہیپاٹائٹس A اور B وغیرہ خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔اس دوران کسی قسم کی دوا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر کسی کو یرقان یا ہیپاٹائٹس ہو جائے تو سب سے پہلے یہ بات ذہن میں رکھے کہ اس دوران دواؤں سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ کسی قسم کی سردرد کی دوا بھی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کی جائے۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

- یرقان کے مریض بیماری کے دوران مکمل آرام کریں۔
- یرقان کے دوران پینے والی چیزوں خاص کر گلوکوز وغیرہ کا استعمال خوب کریں۔
- بازار سے گنے کا رس استعمال نہ کریں۔ البتہ خود سے تیار کردہ تازہ رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- ہیپاٹائٹس کے مریض گوشت اور پروٹین والی اشیاء کا استعمال محدود کر دیں۔
- کسی قسم کی مرغن اور گھی والی غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں اور سبزیاں وغیرہ ابال کو استعمال کریں۔
- گاجروں کا تازہ رس استعمال کریں۔
- لیموں کا رس، آبِ جو اور شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
- ابلی ہوئی سبزیاں خاص کر کدو کا سوپ بھی مفید ہے۔
- اوس میں رکھی ہوئی تازہ مولیوں کے سبز پتوں کا جوس اگر ہفتہ دس دن تک بالغ مریض 1/2 لیٹر استعمال کرے تو اس کے شفا بخش اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- نہار منہ ایک گلاس ٹماٹر جوس (نمک اور کالی مرچ ملا ہوا) یرقان کے مریضوں کے لیے ایک بیش بہا ٹانک ثابت ہوا ہے۔

الرجی دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antihistamines الرجی اور اس کے مختلف اثرات سے جسم کا بچاؤ کرتی ہیں اس کے علاوہ زکام اور خارش وغیرہ کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اے ول Avi، پریٹان Piriton

انسیڈال Incida، فنرگن Phenergan

مضر اثرات:

- اونگھ آنا، منہ خشک ہونا، غنودگی
- کسی وقت زیادہ مقدار میں لینے سے بے چینی، بے قراری، بے خیالی، بچوں میں غصہ آنا
- پیشاب کا رکنا، نظام ہضم میں خرابی
- دل کی دھڑکن تیز ہونا

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کیا جائے۔

- حمل کی پہلی سہ ماہی اور بچے کو دودھ پلانے کی مدت کے دوران
- جب مثانے کا غدود Prostate Gland بڑھا ہوا ہو
- جب دوا سے الرجی ہو
- آنکھوں کی بیماری گلاکوما Glaucoma
- اینٹی الرجی دوا کھانے کے فوراً بعد گاڑی یا کوئی مشین چلانے سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

الرجی دو قسم کی ہو سکتی ہے۔ ایک اچانک ہونے والی الرجی، دوسری کسی بیماری کی وجہ سے الرجی، اچانک ہونے والی الرجی یا تو کسی دوا لینے کی وجہ سے ہوتی ہے یا کوئی کیڑا وغیرہ کاٹنے کی وجہ سے یا پھر کوئی ایسی غذا لینے کی وجہ سے جس کا فوری ردعمل ہوتا ہے اور کئی حالتوں میں تو Shock صدمے کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ یہاں ایک اصول یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ اگر آپ کی کسی دوا سے الرجی ہے۔ تو آپ جب بھی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو ڈاکٹر کو یہ ضرور بتائیں کہ آپ کو فلاں دوائی سے الرجی ہے تاکہ وہ کوئی ایسی دوائی آپ کے نسخے میں شامل نہ کریں۔ اسی طرح آپ کو کسی کھانے سے الرجی ہے تو کسی صورت میں وہ کھانا نہ کھائیں۔ کھانے کی دعوتوں میں ایک دوست نے جسے Sea food سے الرجی تھی اس طرح کا کھانا ابھی چکھا ہی تھا کہ منٹوں میں حالت غیر ہو گئی۔ فوری طور پر ہسپتال پہنچایا گیا۔ جہاں بڑی مشکل سے فوری علاج سے افاقہ ہوا۔ اچانک شروع ہونے والی الرجی کچھ دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ الرجی دور کرنے والی دواؤں کا مستقل استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ لیکن استعمال کرنے والا ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دواؤں کا استعمال صرف اور صرف ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

فوری اور اچانک ہونے والی الرجی اصل میں خطرہ کی گھنٹی ہے جو آپ کو خبردار کرتی ہے کہ آپ فلاں کھانے یا دوائی کا استعمال فوری طور پر بند کریں اور آئندہ کے لیے اس کے قریب بھی نہ پھٹکیں۔ بعض لوگوں کو کسی خاص کھانے سے الرجی ہوتی ہے۔ اس کا بہترین علاج اس کھانے سے مکمل پرہیز ہے۔ اس طرح آپ کو کسی دوائی سے الرجی ہے تو اس کا استعمال بھی مکمل بند کریں۔ اگر آپ کو الرجی یا خارش ہو جائے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور جو دوا وغیرہ آپ استعمال کر رہے ہوں اس کا استعمال فوری بند کر دیں۔ بچوں کی صورت میں فوری طور پر دیکھیں کہ کوئی کیڑا کاٹنے سے الرجی تو نہیں ہوئی۔ الرجی کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو علاج بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

- فوری طور پر الرجی پیدا کرنے والے عوامل کو مریض سے دور کریں۔
- کیڑا کاٹنے کی صورت میں خارش یا الرجی ہونے والی جگہ لوہے سے مساج کریں یا برف سے ٹکور کریں۔
- مستقل خارش یا الرجی کی صورت میں جسم پر السی کے تیل اور تارا کومیرا کے تیل کی مالش کریں۔
- تازہ سبزیوں اور تازہ پھلوں کا جوس استعمال کریں۔
- وٹامن B اور وٹامن E (کا چار سے چھ ہفتوں تک استعمال) اینٹی الرجک خصوصیات کے حامل ہیں۔
- سانس کی نالی کے اوپری حصہ میں ہونے والی الرجی کے لیے کیسٹر آئل کے چار پانچ قطرے سادہ پانی یا فروٹ جوس کے ایک کپ میں ڈال کر صبح خالی پیٹ لیں۔

کھانسی روکنے والی دوائیں

کھانسی روکنے والی دوائیں عموماً شربت کی شکل میں ہوتی ہیں۔ یہ دوائیں دو طرح سے اثر کر کے کھانسی روکتی ہیں۔

1- پہلی قسم میں کھانسی کے وہ شربت شامل ہیں جو بلغم کے اخراج میں مدد کر کے کھانسی روکتے ہیں۔ مثلاً:

ہائیڈریلین Hydryline، پلمونال Pulmonol

ایمونیم کلورائیڈ Ammonium Cholorid

2- دوسری قسم کے شربت کھانسی کو روکنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً:

فالکوڈین Pholcodine، ایکٹیفیڈ ڈی ایم Actifed DM

مضر اثرات:

- غنودگی
- بے خوابی
- اعصابی نظام میں گڑبڑ
- سانس لینے میں دشواری

احتیاط:

- زیادہ مقدار میں استعمال نہ کی جائے۔
- دوا لینے کے فوراً بعد گاڑی چلانے یا مشین پر کام کرنے سے پرہیز کیا جائے۔
- بچوں کو نہ دی جائے۔

درج ذیل حالتوں میں خاص احتیاط سے استعمال کریں۔

- ہائی بلڈ پریشر
- ذیابیطس
- دل، جگر یا گردوں کی بیماری

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جسم کا مدافعتی نظام بہت مضبوط ہے۔ جب بھی جسم پر کوئی حملہ ہوتا ہے تو سب سے پہلے جسم کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کا مقابلہ کیا جائے۔ کھانسی کا آنا بھی اسی مدافعتی نظام کا ایک حصہ ہے۔ کھانسی کے ذریعے سانس کی نالی کے اوپر والے حصے سے جمی ہوئی بلغم باہر نکلتی ہے جس سے سانس لینا آسان ہو جاتا ہے۔ کھانستے رہنے سے سانس کی نالی صاف ہوتی رہتی ہے۔ اس بلغم کا اخراج نہ ہو تو سانس کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور یوں سانس پھولنے اور دمہ کی بیماری کے حملے ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اس طرح کی کھانسی کو روکنے کے لیے کسی قسم کی دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

اصل میں کھانسی کی دوا صرف اور صرف اس وقت استعمال کرنا چاہیے جب اس کے ساتھ ساتھ دوسری تکالیف ہوں یعنی بخار یا کوئی اور انفیکشن جن کا علاج بہت ضروری ہے۔

بعض اوقات گرم پانی اور نمک کے غرارے کرنے یا پھر بھاپ لینے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ مختلف قسم کی نت نئی کھانسی کی دوائیں حقیقتاً کھانسی روکنے میں ذرا بھی مدد نہیں کرتیں۔ ان کا بے جا استعمال صرف اور صرف پیسے کا ضیاع ہے۔ اس لیے ان کے استعمال سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ کھانسی کم کرنے یا روکنے والے مختلف شربت دیکھنے میں بہت بھلے اور اچھے لگتے ہیں۔ جیب پہ بھی خاصا بوجھ ڈالتے ہیں لیکن حقیقت میں ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ان سب سے جتنا بھی بچا جائے بہتر ہے۔ تھوڑی بہت کھانسی ہونا فائدہ مند ہے۔ اس سے سانس کی نالی صاف ہوتی رہتی ہے۔ زیادہ کھانسی کی صورت میں مندرجہ ذیل گھریلو علاج فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

- گرم پانی میں نمک یا ڈسپرین ڈال کر غرارے کریں۔
- صبح دوپہر شام دو چمچ شہد میں چار دانے پسی ہوئی سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔
- صبح دوپہر شام ملٹھی استعمال کریں۔
- رات کو سونے سے پہلے کھلے برتن میں گرم پانی ڈال کر اس میں Tinc Benzco کے چند قطرے یا نمک ملا کر بھاپ لیں۔
- زکام کی صورت میں گرم چنے لے کر ان کی بھاپ لیں۔
- شہد ملا ہوا انگور کا جوس، کھانسی کا موثر ترین علاج ہے۔

(ایک کپ انگور کا جوس + ایک چمچہ شہد)

- میٹھے بادام کی چھ سات گریاں پانی میں بھگوئیں۔ صبح چھلکا اتار کر چینی اور مکھن کے ساتھ ملا کر پیسٹ بنائیں۔ خشک کھانسی کے لیے مجرب نسخہ ہے۔

زکام میں دواؤں کا استعمال

زکام کے علاج کے لیے نت نئی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

کولڈین(Coldene)

ایکٹیفائڈ۔پی(Actified-p)

اریناک(Arinac)

مضر اثرات:

- متلی، قے، چکر آنا
- اونگھ، نیند آنا

احتیاط:

- ایسی دوائیں کھانے کے فوراً بعد گاڑی چلانے، تیرنے یا مشین پر کام کرنے سے پرہیز کریں۔
- حاملہ عورتیں اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

زکام کے لیے مختلف قسم کی دواؤں کا بے جا استعمال کیا جاتا ہے اور یہ بہت زیادہ استعمال ہونے والی دوائیں ہیں۔

بعض نام نہاد حکیم اور جعلی ڈاکٹر ذرا سے زکام میں مختلف دواؤں کی کاک ٹیل بنا کر دیتے ہیں جس میں درد دور کرنے والی دوا الرجی کے لیے دوا، اینٹی بائیوٹک دوا اور سٹیرائیڈ شامل ہوتے ہیں۔

اگر چہ اس سے فوری افاقہ تو ہو جاتا ہے لیکن ان دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے بعد میں خاصے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ زکام یا فلو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس میں ان ساری دواؤں کے استعمال کا ذرا بھی فائدہ نہیں۔ زکام میں ناک میں ڈالنے والی یا بند ناک کھولنے والی دواؤں سے حتی المقدور پرہیز کریں کیونکہ اس سے بلڈ پریشر اور کون کی نالیاں سکڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اس لیے بہتر ہے کہ ایسی تمام دواؤں کے استعمال سے بچا جائے۔ تاہم زکام کی وجہ سے اگر سر درد یا بخار ہو تو اس صورت میں سر درد یا بخار کے لیے پیراسٹامول یا ڈسپرین لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس طرح زکام میں سٹیرائیڈز اور اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال کا بالکل کوئی فائدہ نہیں۔ زکام ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

- زکام یا فلو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس پر مختلف قسم کی دواؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس کا سب سے بہتر علاج بھاپ لینا ہے۔ بھاپ لینے سے وائرس کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- زکام کے دوران وٹامن سی کا استعمال بھی فائدہ مند ہے۔ وٹامن سی کے لیے اورنج جوس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- زکام کے دوران سوپ لیں اور جوشاندہ وغیرہ کا استعمال کریں۔
- کھانسی اور گلے کی خراش کی صورت میں غرارے کریں۔
- ملٹھی کا استعمال کریں۔

گلے کے امراض کے لیے دوائیں

گلے کی سوج، گلہ پکنا، گلے کا درد اور گلے کی خارش کے لیے مختلف قسم کی دوائیوں کا مجموعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ان دوائیوں میں درد دور کرنے والی دوائیں، اینٹی بائیوٹک، الرجی دور کرنے والی دوائیں اور سوج کم کرنے والی دوائیں شامل ہوتی ہیں۔

مضر اثرات:

- مختلف دوائیوں کے انفرادی طور پر مختلف مضر اثرات ہوتے ہیں۔اس کے لیے پچھلے صفحات میں دیئے گئے مضر اثرات کو مد نظر رکھیں۔

احتیاط:

- گلے کے امراض کے لیے کوئی بھی دوا استعمال کرتے وقت انفرادی دواؤں کے متعلق دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

گلے کی مختلف تکالیف کے لیے دواؤں کا استعمال کرتے وقت اس بات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے کہ واقعی دوا کی ضرورت بھی ہے کہ نہیں۔معمولی گلا خراب ہونے یا گلے میں خارش ہونا کوئی بڑا مسئلہ نہیں۔کھانے پینے میں احتیاط نہ کرنے اور بہت زیادہ ٹھنڈی یا زیادہ گرم اشیاء کھانے سے بھی گلا خراب ہو جاتا ہے۔جو ایک آدھ دن بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ گلے میں انفیکشن ہونے کی صورت میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے۔گلے کی معمولی تکلیف بعض اوقات صرف غرارے کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔تکلیف زیادہ دیر برقرار رہے تو بہتر ہے ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

گلے کی تکالیف دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان آزمودہ نسخوں پر عمل کریں۔

- نیم گرم پانی میں نمک ملا کر باقاعدگی سے غرارے کریں۔
- ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ذرا سی سونف منہ میں ڈال کر دن میں کئی بار چبائیں اور اس کا رس نگل لیں۔
- آواز بیٹھ جانے کی صورت میں آدھا لیٹر پانی میں تھوڑی سی سونف ڈال کر پکائیں۔چوتھا حصہ رہ جائے تو اسے اتار کر حسب ذائقہ چینی ملا کر دو تین بار دن میں استعمال کریں۔آواز ٹھیک ہو جائے گی۔
- ایک چمچ ''سرکہ'' پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔
- ایک لیموں کو پانی میں دس منٹ تک ابالیں۔اس کا جوس نکال کر ایک گلاس میں ڈالیں۔اس میں دو چمچ گلیسرین ڈال کر اچھی طرح ہلائیں دو چمچ شہد ڈالیں اور گلاس کو پانی سے بھر لیں۔کھانسی کا قدرتی شربت تیار ہے۔گلے کی خرابی میں ہونے والی کھانسی کے دوران 5 دن تک دو چمچ صبح، دوپہر، شام استعمال کریں انشاء اللہ افاقہ ہو گا۔
- ملٹھی اور سونف کا استعمال بھی کھانسی روکنے میں مدد ثابت ہوتا ہے۔

دمہ میں استعمال ہونے والی دوائیں

دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ دواؤں کے ساتھ مختلف قسم کے انہیلر Inhaler بھی استعمال ہوتے ہیں۔

دمہ کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

وینٹولین Ventoline

تھیوگریڈ Theograde

وینٹولین انہیلر Ventide Inhaler

وینٹائیڈ انہیلر Ventide Inhaler وغیرہ وغیرہ۔

مضر اثرات:

- متلی، قے، بے چینی، گھبراہٹ
- جسم کے پٹھوں میں رعشہ، سردرد، پریشانی
- دل کی رفتار میں اضافہ، بلڈ پریشر میں کمی
- زود حساسیت

احتیاط:

- ہائی بلڈ پریشر، دل کی تکلیف اور السر کے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔
- دوران حمل اور بچے کو دودھ پلانے کی مدت کے دوران استعمال نہ کریں۔
- اگر دوا استعمال کرنے کے بعد ہاتھ پاؤں کانپنے لگیں تو ان کا استعمال بند کر دیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

دمہ بچوں اور بڑوں کے لیے ایک بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔

اس میں بار بار سانس اکھڑتا ہے جو بعض حالتوں میں خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے۔

دمہ بعض اوقات الرجی کرنے والی اشیاء مثلاً گرد، ہاؤس مائٹ، پولن گرین یا کھانے پینے کی اشیاء کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر انفیکشن کی وجہ سے جس کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں بلغم جمع ہو جاتا ہے ان حالتوں میں سب سے بہتر علاج الرجی کرنے والے عناصر سے پرہیز اور انفیکشن کو کنٹرول کرنا ہے۔

دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں دستیاب ہیں۔ اس میں گولیاں اور شربت اور انہیلر شامل ہیں۔ لیکن دواؤں کے استعمال میں سب سے ضروری امر یہ ہے کہ دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے بعض نام نہاد حکیم اور ڈاکٹر دمہ میں فوری طور پر سٹیرائیڈ کا استعمال شروع کرا دیتے ہیں۔ جس کا کسی طرح بھی کوئی جواز نہیں بنتا۔ دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی اینٹی الرجی ویکسین بھی بنائی جاتی ہیں۔ لیکن تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ یہ ویکسین زیادہ کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ ”دمہ“ کا شکار ہیں تو گھبرائیے نہیں۔ اس کا حل آپ کے پاس موجود ہے۔ سب سے پہلے ان چیزوں کو جاننے کی کوشش کیجئے جن سے آپ پر دمہ کا حملہ ہوتا ہے۔ ان عوامل سے بچیں مٹی،

گرد وغیرہ سے اپنے آپ کو بچائیں۔اس کے علاوہ مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔

- کھانے پینے کی ایسی تمام اشیاء سے پرہیز کریں جن کے کھانے سے آپ کو الرجی ہو یا دمہ کا حملہ ہوتا ہے۔
- اپنی روزمرہ کی خوراک میں انگور، کھجور اور امرود کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- تلسی کے پتے، ادرک، پیاز لے کر ان کا جوس نکالیں اور اس میں شہد کے دو چمچ ملا کر دو چمچ صبح دوپہر شام استعمال کریں۔
- سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔گاجر کے موسم میں اس کا جوس استعمال کریں۔
- لیموں کے رس میں ادرک اور شہد ملا کر استعمال کریں۔
- سبزیوں کا سوپ صبح شام لیں۔
- سادہ غذا لیں، مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں، تلی ہوئی چیزوں اور زیادہ گھی اور تیل والی تمام اشیاء کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- کولڈ ڈرنکس اور سگریٹ نوشی سے مکمل کنارا کشی کرلیں۔
- روزانہ دو چمچ شہد کا استعمال دمہ اور سانس کی دیگر بیماریوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔
- تین یا پانچ انجیروں کو گرم پانی سے صاف کر کے رات بھر گھڑے کے پانی میں ڈال کر رکھیں۔ نہار منہ انجیریں کھا کر گھڑے والا پانی پی لیں۔صرف پندرہ دن یہ عمل کریں۔بیماری سے افاقہ ہوگا۔

"گلے میں بڑی گلٹی" کے لیے دوائیں

گلے میں بڑی گلٹی بہت بری لگتی ہے۔ یہ زیادہ تر خواتین میں ہوتی ہے اس کی بڑی وجہ تھائی رائڈ گلینڈ بڑھنایااس کے ہارمون کے زیادہ مقدار میں پیدا ہونا ہوتا ہے۔

تھائی رائڈ گلینڈ کے عمل کو کنٹرول کرنے کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔جن میں سے چندا یک درج ذیل ہیں۔

کاربی زول Carbizole

نیومرکازول Neomercazole

مضر اثرات:

- متلی، قے، سر درد
- جوڑوں میں درد
- خون بننے کی صلاحیت میں کمی
- جلد پہ خارش

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔

- حاملہ خواتین
- بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین
- سانس میں رکاوٹ کے مریض

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

تھائی رائڈ گلینڈ کے ہارمون کے زیادہ اخراج کی بدولت بہت ساری علامات پیدا ہوتی ہیں۔ گلے میں سامنے نظر آنے والی بدنما گلٹی بہت تنگ کرتی ہے۔اس سے خواتین خاص طور پر متاثر ہوتی ہیں اور علاج کے نت نئے طریقے ڈھونڈتی ہیں۔

علاج سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

علاج کا ایک طریقہ سرجری ہے۔کم عمر خواتین خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے سرجری کو ترجیح دیتی ہیں۔دوسرا طریقہ عاج ریڈیوایکٹو آئیوڈین ہے جس کے خاصے مضر اثرات ہوتے ہیں۔

زیادہ تر مریضوں کا دوا کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے جس سے مرض خاص حد تک کنٹرول میں رہتا ہے مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کا استعمال کیا جائے۔ دوا خاصی لمبی مدت تک کھانا پڑتی ہے۔ اس لیے دوا کی خوراک متعین کرنے اور اسے گھٹانے یا بڑھانے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

گلے میں گلٹی یا تھائی رائیڈ گلینڈ کے بڑھنے یا ہارمون کے زیادہ پیدا ہونے والی تبدیلیوں پہ قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان اصولوں پہ عمل کریں۔

1-روحانی رہنمائی:

اس بیماری میں بہت زیادہ بے چینی، گھبراہٹ اور پریشانی ہوتی ہے جس سے بچنے کے لیے اندر کا سکون بہت ضروری ہے۔

دل کے سکون اور چین کے لیے اللہ کا ذکر کریں۔ بیشک دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے۔

2-متوازن غذا:

اس بیماری میں چونکہ جسم کو زیادہ مقدار میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے غذائی اجزا میں دودھ، گوشت سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مندرجہ ذیل پھل اور سبزیاں جن میں وٹامن سی اور بی زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال کریں۔

وٹامن سی سنگترے، لیموں، انگور، سبزیاں، آلو، سیب وغیرہ

وٹامن بی1 بی2:

پھلیاں، دودھ، انڈے، ڈبل روٹی وغیرہ۔

پرہیز:

مندرجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔

- مرغن اور مصالحہ دار غذائیں
- قبض کرنے والی دوائیں
- آڑو، ناشپاتی، شلغم، چقندر، پھول گوبھی
- نمک اور نمکین اشیاء
- آئیوڈین والا نمک زیادہ استعمال کریں۔

جلد کی بیماریوں کے لیے دوائیں

جلد کی بیماریوں کے لیے بہت سی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ان میں سے کچھ دوائیں کریم یا لوشن کی صورت میں ملتی ہیں اور اکثر اینٹی بائیوٹکس یا سٹرائیڈز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ لگانے کی دوائیں ہیں۔ لیکن چھوٹے یا بڑے، بچوں میں ان کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ جلد میں جذب ہو کر جسم کے دوسرے حصوں پر اثرات ڈال سکتی ہیں۔اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

فیوراسینFuracin، نیومائی سینNeomycin،

مائی سٹراسینMycitracin، اسکابیولAscabiol،

ڈرمو ویٹDermovate

مضر اثرات:

- چھوٹے اور بڑے بچوں میں زیادہ عرصہ استعمال کرنے سے یہ جلد میں جذب ہو کر جسم کے دوسرے حصوں پر مضر اثرات ڈال سکتی ہیں۔
- الرجی یا حساسیت

احتیاط:

- درج ذیل کو یہ دوائیں خاص احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔
- حاملہ عورتیں
- نوزائیدہ اور چھوٹے بچے
- دوا لگانے سے پہلے متاثرہ حصے کو گرم پانی سے دھولیا جائے اور خشک کرنے کے بعد کریم کا لیپ کیا جائے۔

(اسکابیول):

- دوا مرض کی صحیح تشخیص ہونے کے بعد استعمال کی جائے۔
- جوؤں کے خاتمہ کے لیے سر کو اچھی طرح گرم پانی سے دھو کر خشک کرنے کے بعد پورے سر پر لوشن لگایا جائے۔
- خارش کے علاج کے لیے لوشن گردن سے نیچے پورے جسم پر لگایا جائے اس کے علاوہ جو لوگ مریض کے ساتھ رہ رہے ہوں وہ بھی یہ لوشن استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جلد میں بے شمار دفاعی آلات موجود ہوتے ہیں جو جراثیم یا زخم کی شکل میں حملہ آور ہونے والی مختلف بیرونی آفتوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔

جلد کی بیماریاں یا تو کسی خاص قسم کے جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہیں یا پھر کسی زخم کی وجہ سے مخصوص جراثیم کی وجہ سے ہونے والی جلدی بیماری تشخیص کے بعد اس کے لیے مخصوص کھانے یا لگانے کی دوا سے علاج کیا جاتا ہے لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ تشخیص صحیح کی جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

خارش سب سے مشہور اور تنگ کرنے والی جلدی تکالیف میں سے ایک ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کی تشخیص کر کے فوری علاج کیا جائے۔ زیادہ پرانی خارش ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

- جسم کے خارش والے حصے پر ہمیشہ کوئی نہ کوئی چیز مثلاً تیل، ویسلین، پٹرولیم جیلی وغیرہ لگا کر رکھیں۔
- خارش والے حصے پر صبح، دوپہر، شام السی کا تیل لگائیں۔
- رات کو سونے سے پہلے تارامیرا کا تیل اور ویسلین ملا کر لگائیں۔
- غذا میں نمک اور مرچ کا استعمال کم کریں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- خالص کاٹن سے بنے ہوئے لباس سے جلدی حساسیت ختم ہو جاتی ہے۔

کیل مہاسوں کے لیے دوائیں

چہرے پہ کیل مہاسے دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی کھانے اور لگانے کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

روزانہ نت نئی کریمیں جادوئی اثر کے دعووں کے ساتھ مارکیٹ میں آتی ہیں۔

نوجوانی میں چہرے پہ کیل مہاسے عموماً ایکنی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

ایکنی ایڈ Acne Aid

ایکنی ڈوکس کیپسول Acnedox Cap

یوویل لوشن U-Veil

مضر اثرات:

- الرجی خارش
- جلد کی زود حساسیت

احتیاط:

- جلد پر الرجی ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں۔
- ایکنی کے لیے لوشن، شیمپو یا صابن استعمال کرتے وقت آنکھوں کو بچائیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چہرے پر ناخوشگوار اور بھدے دھبے بڑھ جانا ہر کسی کے لیے عموماً اور نوجوان لڑکے لڑکیوں کے لیے خصوصاً بہت پریشان کن ہوتا ہے۔ کیونکہ جاذب نظر آنا ہر نوجوان کی خواہش ہوتی ہے۔ جوانی کے آغاز میں جسم پر بعض ایسی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ جس کا پورے جسم پر اثر ہوتا ہے۔ اس دوران کچھ غدودوں سے زیادہ رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ جس سے چہرے پر کیل اور مہاسے ہونے لگتے ہیں جو کچھ عرصے کے لیے شکل کو اچھا خاصا بگاڑ دیتے ہیں اور یوں نوجوان لڑکے لڑکیاں ایسی جادوئی کریموں کی تلاش میں نکل کھڑے ہوتے ہیں جو دنوں میں ان کے چہرے کو تروتازہ اور صاف شفاف کر دیں لیکن اصل میں ایسا ہونا ممکن نہیں۔ ایکنی جسم میں ہارمونوں کے ردعمل کی وجہ سے ہوتی ہے جوانی کے بعد چند سالوں تک ہارمونوں میں توازن آجاتا ہے اور اس کے ساتھ ایکنی اور اس طرح کی دوسری تکالیف خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے ایکنی کی وجہ سے زیادہ پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی شیمپو یا صابن استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

وجوہات:

گوشت، انڈا، تلی ہوئی اشیا شراب، وغیرہ کا زیادہ استعمال ایک دوسرے کی اشیاء کا استعمال زیادہ گرمی اور تیز دھوپ میں پھرنا۔ لڑکیوں میں ایام کا عارضہ کیل مہاسوں کی بڑی وجوہات ہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

ایکنی کے علاج کیلئے خود سے نام نہاد کریمیں اور رنگ گورا کرنے والی کریمیں بالکل استعمال نہ کریں۔ بعض اوقات ایسی کریمیں استعمال کرنے سے چہرے پر بال اگ آتے ہیں جو خاص طور پر نوجوان لڑکیوں کیلئے بہت تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں۔

- سردیوں میں کچھ نہ کچھ دھوپ ضرور لیں اس سے وٹامن ڈی ملتا ہے جو ایکنی کے کیل مہاسوں کو کم کرتا ہے۔
- موسمی اور تازہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ سبزیوں میں کدو، پالک، مولی، گاجر، شلغم، توریاں استعمال کریں۔ ان سبزیوں میں وٹامن اے شامل ہوتا ہے۔
- چکنائی والی اور زیادہ کھٹی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- رات کو سوتے وقت چہرے کو لیموں کے رس سے صاف کریں۔
- مرغن اور مصالحہ دار اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔ کیفین والی اشیاء مثلاً کافی، کولا ڈرنکس اور زیادہ چائے کے استعمال سے بچیں۔
- سنگترے کے چھلکے کو پتھر کی سل پر پانی ملا کر پیس لیں۔ چہرے کے متاثرہ حصوں پر پیسٹ لگائیں Acne Vulgaris کا تیر بہدف نسخہ ہے۔
- کیل والے مہاسوں کی صورت میں یہ کامیاب ٹوٹکا استعمال کریں۔ آدھا اونس گلیسرین، عرق گلاب دو اونس، ہائیڈروجن پراوکسائیڈ آدھا اونس باہم ملا کر چہرہ پر ملیں۔
- مہاسوں Acne کی صورت میں گرم پانی کی بھاپ کا لینا بہترین ٹیکنیک ہے۔ بھاپ تھراپی کے بعد مہاسوں کو دبا کر کیل نکال دیں۔ اس سے چہرے پر نشان بھی نہیں پڑتے۔

پھوڑے پھنسیوں کے لیے دوائیں

گرمیوں کے موسم میں پھوڑے پھنسیاں زیادہ نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر چھوٹے بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ گرمی دانوں سے لے کر بڑے بڑے پھوڑے نکلتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کے علاج کے لیے مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹک اور دوسری دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں کھانے اور لگانے کی دونوں دوائیں شامل ہوتی ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

سپٹران Septran

ایمپی سیلین Ampicillin

ٹیٹرا سائیکلین Tetracycline

پولی فیکس Polyfax

صافی Safi

مضر اثرات:

- متلی، قے، سردرد، پیٹ میں خرابی
- حساسیت، جسم میں دانوں کا بننا
- لگانے والی جگہ پر خارش

احتیاط:

- پھوڑے پھنسیوں والی لگانے والی دوا لگانے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لیں۔
- کسی بھی دوا سے الرجی ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

گرمی کے موسم میں پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے مٹی میں کھیلتے رہتے ہیں۔ اس وجہ سے جسم پر گرمی سے دانے نکل آتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ چھوٹے بڑے پھوڑے پھنسیاں بھی نکل آتے ہیں۔ جن کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ کچھ دنوں میں یہ پھوڑے پھنسیاں بڑے ہو جاتے ہیں اور پیپ سے بھر جاتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کا علاج ضروری ہوتا ہے۔

ان کے علاج میں سب سے ضروری امر یہ ہے کہ گرمیوں میں بچوں کو روزانہ دو دفعہ نہلایا جائے تاکہ پسینہ وغیرہ کی وجہ سے جو میل جسم پر جمع جاتی ہے وہ ختم ہو جائے۔

اگر جسم کی مناسب صفائی رکھی جائے تو کسی قسم کے پھوڑے پھنسی ہونے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ گرمی کے دنوں میں بچوں کو ''صافی'' پلائی جا سکتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

پھوڑے پھنسیوں کے آسان اور متبادل علاج کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

- پھوڑے پھنسیوں سے بچاؤ کے لیے نیم کے پتوں کو پانی میں گرم کر کے بچوں کو اس سے نہلائیں۔ اس سے جلد صاف ہو جائے گی اور جراثیم کا بھی خاتمہ ہو جائے گا۔
- نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے ہیں۔ درد کو تسکین دیتے ہیں اور ان کو پکا کر

پھوڑے پر لگایا جائے تو ایک دو تین میں وہ نرم ہو جاتے ہیں اور مواد نکل آتا ہے۔ نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اس کے اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتہ نکال کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر باندھے تو وہ جلد ٹھیک اور مندمل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

- نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹ لیں۔ جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں چند دنوں میں زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔
- نیم کا تیل جو نمولیوں سے نکلتا ہے۔ اس کو خراب اور ٹھیک نہ ہونے والے زخموں پر لگانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔
- لیموں کا رس پینے اور لگانے سے جلدی امراض ٹھیک ہوتے ہیں۔
- کھیرا بھی جلدی امراض میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

فنگس انفیکشن کے لیے دوائیں

زیادہ تر انفیکشن بیکٹیریا یا وائرس کی وجہ سے ہوتے ہیں۔اسی طرح کچھ انفیکشن فنجائی کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔فنجائی سے ہونے والی انفیکشن کے لیے کھانے کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

گراسوون ایف پیGrisovin.FP

لیمسل گولیاں اور کریمLamisil

مضر اثرات:

- سر درد، غنودگی، بوجھل پن
- معدے میں جلن اور تکلیف
- جلد پر خارش اور دانے
- خون میں سفید خلیوں میں کمی
- لگانے کی جگہ پر خارش اور جلن

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔

- جگر یا گردوں کی بیماری کے مریض
- حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں
- دوا کھانے کے بعد گاڑی چلانے یا مشین پہ کام کرنے یا تیرنے سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پھپھوندی یا فنگس انفیکشن بیکٹیریا اور وائرس انفیکشن کی طرح ہوتا ہے۔فنگس انفیکشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے ضروری ہے کہ صحیح طور پر تشخیص کی جائے۔اگر مرض کی وجہ کا پتہ چل جائے تو ڈاکٹر کے مشورہ سے دوائی کا استعمال کیا جانا چاہیے۔کیونکہ فنگس انفیکشن ذرا دیر سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ان میں لمبی مدت تک دوائیوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ علاج کے دوران ڈاکٹر سے مشورہ ہوتا رہے۔

آسان اور متبادل علاج:

فنگس کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے۔سادہ اور متوازن خوراک لی جائے۔اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- اگر منہ میں فنگس کی وجہ سے زخم اور چھالے ہوں تو تازہ انجیر کو تمام رات شبنم میں رکھ کر صبح نہار منہ خالص شہد اور بادام کے ساتھ لیں۔یہ علاج دو ہفتے تک کرنے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں۔
- نیم کی نمولیوں کا تیل نکال کر جسم پر ہونے والے فنگس پر لگائیں۔انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔
- زیادہ مصالحہ دار اور چٹ پٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔

آنکھوں کے لیے دوائیں

آنکھوں کی بیماریوں کے لیے استعمال ہونے والی زیادہ تر دوائیں قطروں یا کریم کی شکل میں دستیاب ہیں۔ان میں سے بعض آنکھوں کو جلن، خارش یا معمولی انفیکشن سے بچانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اکثر دوائیں اینٹی بائیوٹکس یا سٹیرائیڈز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ایسی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

قطرے:

میکسی ٹرال Maxitro، پونسڈ Poncid

کریم:

جنیٹی سین Genticyn، پولی فیکس Polyfax

مضر اثرات:

- خارش، آنکھوں میں چبھن
- زود حساسیت (الرجی)

احتیاط (جنیٹی سین):

- زیادہ لمبے عرصے تک استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے ایسے جراثیم پیدا ہونے کا خطرہ ہے جن پر اینٹی بائیوٹکس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔
- آنکھوں میں دوا ڈالنے کے بعد انہیں ملنا نہیں چاہیے۔
- آنکھ میں دوا کا صرف ایک قطرہ ڈالنا چاہیے۔
- ایسے لوگ استعمال نہ کریں جن کو دوا سے الرجی ہو۔
- اگر خارش یا جلن جاری رہے تو دوا بند کر دینا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آنکھیں قدرت کا حسین عطیہ ہیں۔ان کی بدولت بندہ قدرت کی عطا کی ہوئی نعمتوں اور دنیا کی رنگینیوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔آنکھیں بہت زیادہ حساس بھی ہوتی ہیں۔اگر ان کی مناسب حفاظت نہ کی جائے تو ان میں انفیکشن یا بیماری بھی ہو سکتی ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی مناسب دیکھ بھال کی جائے اور جب بھی آنکھوں کی کوئی تکلیف نظر میں کوئی فرق وغیرہ محسوس ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور اس کے بعد دوا استعمال کی جائے۔مرضی سے دوا استعمال کرنے سے زیادہ نقصان ہو سکتے ہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

آنکھوں میں معمولی خارش، جلن یا پانی آنا یا ہاتھ یا انگلی لگنے سے پانی آنا کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ایسی صورتوں میں آنکھوں کو ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار کر صاف کریں یا برف کی ٹکور کریں۔ انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔بچوں کی آنکھوں کو صبح سو کر اٹھتے وقت لازماً اچھی طرح صاف کریں۔

گرمیوں میں ٹھنڈا چشمہ استعمال کریں تاکہ آنکھیں گرمی کی حدت سے محفوظ رہیں۔

سونف، گاجر کا باقاعدہ استعمال کریں کیونکہ ان میں وٹامن اے ہوتا ہے جو آنکھوں کے لیے

مفید ہے۔

طب نبویؐ:

امراض چشم میں سفید رنگ کی کھمبی (Mushrum) مفید ہے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں لگانے سے امراض چشم دفع ہوتے ہیں۔

گنجا پن اور سر کی خشکی دور کرنے کے لیے دوائیں

گنجا پن آج کے دور کا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ لمبے اور خوبصورت بال سب کو بھلے لگتے ہیں۔ خصوصی طور پر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بالوں کو لمبے اور خوبصورت بنانے کے طریقے ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ بال گرنا شروع ہو جائیں تو پھر اس کے تدارک کے لیے مختلف دواؤں کی تلاش ہوتی ہے۔ گنجے پن اور سر کی خشکی دور کرنے کے دعویٰ کے ساتھ ہزاروں کریمیں، دوائیاں، شیمپو، تیل، جیل وغیرہ دستیاب ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

ہیئر میکس Hair Max

مائنوکیسین Minoxin

سن سی کریم Cinci Cream

ہیئر وٹ کیپسول Hair vit Capsuls

مضر اثرات:

- لگانے کی جگہ پر خارش الرجی اور سوجن
- جلد میں جذب ہو کر دو ادل کی رفتار اور بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد مائینوکیسین استعمال نہ کریں۔

- حاملہ عورتیں
- بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں
- کوئی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترا کیبی کے بارے میں آپ کو معلومات نہ ہوں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بالوں کا گرنا خاص طور پر نوجوان لڑکے لڑکیوں کے لیے بہت پریشان کن مرحہ ہوتا ہے کیونکہ اس سے چھوٹی عمر میں ہی ادھیڑ عمر کا گمان ہوتا ہے۔ پھر لمبے اور خوبصورت بال تو عورتوں کی خوبصورتی کے ضامن ہوتے ہیں۔

بالوں کا گرنا یا گنجا پن زیادہ تر ان لوگوں میں ہوتا ہے جن میں خاندان کے زیادہ لوگ پہلے سے گنجے ہوں۔ اس کے علاوہ کھانے پینے میں بے اعتدالی، حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی نہ گزارنے، ہروقت پریشان و متفکر رہنے، خون کی کمی، لمبی بیماری، دواؤں کے غیر ضروری استعمال کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ گنجا پن اور بال گرنا چونکہ ایک عالمی مسئلہ ہے اس لیے اس کے حل کی متواتر کوششیں کی جا رہی ہیں۔ آج کل مصنوعی بال لگانے کا بڑا چرچا ہے۔ اس کے علاوہ کئی لوگ وِگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ سینکڑوں کی تعداد میں شیمپو، جیل اور تیل وغیرہ دستیاب ہیں جن کے اشتہاروں میں بڑے بڑے دعوے کیے جاتے ہیں کہ دو چار ہفتے میں بال آگ آئیں گے۔

اس کے علاوہ سر کی خشکی دور کرنے کے لیے بالوں کی حفاظت کی جائے۔ ان کی صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے تو سر کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

بالوں کی حفاظت خشکی دور کرنے اور بالوں کو گرنے سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تراکیب پر عمل کریں۔

- خشک بالوں میں نہانے سے پہلے سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کریں اور رات کو سر پہ تیل لگا لیں اور صبح اٹھ کر سر دھولیں۔
- دو بڑے چمچے میتھی کے بیج رات بھر پانی میں بھگوئیں۔ صبح ان کا لیپ Paste بنا کر تمام سر میں لگائیں۔ گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد ریٹھا اور سیکا کائی کے سلوشن (محلول) سے دھولیں۔ ان شاء اللہ خشکی دور ہو جائے گی۔
- ٹھنڈے پانی سے سر دھو کر 5-10 منٹ تک انگلیوں کی پوروں سے مساج کرنا بالوں کو مضبوطی بخشتا ہے۔
- خشک بالوں میں ہفتہ میں ایک بار انڈے کو پھینٹ کر اچھی طرح لگائیں اور پھر سر کو صابن یا شیمپو سے دھولیں۔
- خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر سر کی مالش کریں اور اس کے بعد سر دھولیں۔
- سر کی خشکی دور کرنے کیلیے ناریل اور مہندی کا تیل ہم وزن ملا کر بالوں میں لگائیں۔
- مہندی میں لیموں کے چند قطرے اور انڈا ملا کر بالوں میں لگائیں۔ پھر ایک گھنٹہ بعد سر دھو لیں خشکی سے نجات مل جائیگی۔
- سر میں زیادہ میل وغیرہ جمع ہوگئی تو اس کو نکالنے کے لیے سرکہ کو تیل یا پانی میں ملا کر لگائیں۔ سر صاف ہو جائے گا۔

اوپر دی گئی ہدایات کے ساتھ ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔ مثبت سوچ اپنائیں ہر کام کو میانہ روی سے کریں انشاء اللہ آپ ہر لحاظ سے صحت مند رہیں گے۔

طبِ نبویؐ:

کلونجی کو پانی میں ملا کر لگانے سے سر کے بال مضبوط ہو جاتے ہیں اور بال گرنے سے رک جاتے ہیں۔

گنجے پن کی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی کسی دوا کو استعمال نہ کیا جائے۔ جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو پوری پوری معلومات نہ ہوں۔

فالج کے لیے دوائیں

”فالج“ کا حملہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ ہو جائے تو اس کے علاج کے لیے دماغ کو تقویت دینے کے لیے مختلف قسم کی دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دواؤں میں سے چند ایک مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

نوٹروپل Nootropil

اینسیفابول Encephabol

لوفٹل Loftyl

مضر اثرات:

- متلی، قے، پیٹ میں درد، ناک میں کھجلی
- چکر آنا، سر درد اور اونگھ آنا

احتیاط:

- فالج کی دوائیاں کھاتے وقت بلڈ پریشر، نبض اور شوگر کو مانیٹر کیا جانا ضروری ہے۔
- دوا کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔
- گردے کے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

فالج ایک بہت خطرناک مرض ہے اور اس کا علاج بھی خاصا مشکل ہے۔ فالج کا حملہ ہو جائے تو سب سے ضروری امر یہ ہوتا ہے کہ مریض کی دیکھ بھال اچھے ڈاکٹر، محنتی نرس اور قابل اعتماد ہسپتال سٹاف کے زیر نگرانی ہو۔ اس صورتحال میں 24 گھنٹے نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ لحہ بہ لحہ مریض کی حالت بدلتی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ مریض کا بلڈ پریشر مانیٹر کیا جائے اور اس کا بے ہوشی کا لیول چیک کیا جائے۔ بلڈ پریشر کے ساتھ اگر شوگر ہو تو اس کو کنٹرول کرنا بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ مریض کی نبض، بلڈ پریشر، بلڈ شوگر وغیرہ کو اگر کنٹرول کر لیا جائے تو بڑی حد تک افاقے کی امید ہوتی ہے۔ فالج کے علاج کیلیے خاص طور پر استعمال ہونے والی دوائیں حقیقتاً کوئی خاص اثر نہیں کرتیں۔ ان کے فوری اور لمبے استعمال کا مریض کی صحت پر بالکل کوئی اثر نہیں ہوتا۔ مگر یہ مہنگی بھی بہت ہوتی ہیں۔ ان دواؤں کی بجائے بہتر ہے کہ مریض کی دوسری علامات کا علاج کیا جائے تا کہ فالج کی وجہ سے ہونے والی دوسری پیچیدگیوں کو کنٹرول کیا جا سکے۔

آسان اور متبادل علاج:

فالج کے علاج میں سب سے اہم بات مریض کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر شوگر ہو تو اس کا علاج بھی ضروری ہے۔ فالج کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

- مریض کی جسمانی صفائی کا خیال رکھیں۔ خاص طور پر کمر کی حفاظت بہت ضروری ہے کیونکہ جان لیوا Bedsores بہت خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ مریض کو کروٹ دلاتے رہیں اور روزانہ کمر کو صاف کر کے پاؤڈر لگائیں۔
- مریض کو پوری تسلی دیں کہ اللہ کے حکم سے وہ جلد ہی نارمل زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گا۔ اس سے مریض ذہنی طور پر بیماری سے مقابلہ کرنے کے قابل ہو جائے گا۔
- مریض کی طبیعت بحال ہو جائے تو ہلکی پھلکی ورزش کی طرف مائل کریں۔ اسے چلانے کی کوشش کریں۔ نیورولوجی وارڈ میو ہسپتال میں ایک مریض جو کچھ عرصہ سے فالج کے حملہ کا شکار تھا۔ اس کی بیوی اسے روزانہ چلاتی اور نماز کے وقت اسے ہمارے ساتھ کھڑا کر دیتی تھی۔ نماز کی برکت سے وہ چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک چلنے لگا۔
- مریض کا بلڈ پریشر اور شوگر کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے بلڈ پریشر اور شوگر کے ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔
- بے ہوش مریض کا بستر صاف رکھیں اور روزانہ بستر کی چادر کو تبدیل کریں۔ خوراک کی نالی کو روزانہ چیک کریں اور پیشاب کی نالی کو بھی دیکھتے رہیں تاکہ انفیکشن کی صورت میں اس کا علاج کیا جا سکے۔
- سونے سے قبل آیۃ الکرسی (اول و آخر درود پاک) کی تلاوت کر کے سوئیں، رات کو فالج کے حملے سے محفوظ رہیں گے۔
- فالج کے حملہ کی صورت میں لہسن کی دس عدد پوتھیاں Cloves گرم دیسی گھی میں ملا کر مریض کو دیں۔
- پچاس گرام اڑد کی دال بیس گرام سونٹھ ابال کر فالج زدہ مریض کو دیں۔
- سیب، انگور اور ناشپاتی کا رس فالج میں مجرب غذا ہے۔

لقوہ کے حملہ ہونے پر:

پہلے سات دن تک ایک تولہ شہد، چھ تولہ عرق گاؤزبان میں جوش دے کر پلایا جائے، ٹھوس خوراک سے پرہیز کیا جائے۔

سات دن کے بعد جنگلی کبوتر کا شوربا، مونگ کی دال ابال کر گرم مصالحہ ڈال کر اس کا پانی پلایا جائے۔ میتھی کا ساگ، کریلا، ارہر یا مونگ کی دال، مرغ یا بکری کا بھنا ہوا گوشت دیا جا سکتا ہے۔ فرج کی ٹھنڈی اشیاء، خوشبو، دیر ہضم اور ثقیل چیزوں سے قطعی پرہیز جاری رہنا چاہیے۔

حافظہ تیز کرنے والی دوائیں

بھول جانا یا یادداشت میں کمی ہونا بڑا اہم مسئلہ ہے۔ ہر کسی کو اس سے پالا پڑتا ہے۔ اس لیے حافظہ اور یادداشت تیز کرنے والی، مختلف قسم کی طاقت اور دماغی صلاحیت کو بڑھانے والی دوائیوں کے اشتہارات دیکھنے کو ملتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

ہومیو پیتھک اور دوسری حکیمی دوائیں:

مختلف قسم کے دماغی ٹانک اور مجموعہ حیاتین (وٹامن)

مضر اثرات:

- متلی، قے، سر درد
- وٹامن سے الرجی

احتیاط:

- کوئی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کوئی شبہ ہو۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آدمی کی یادداشت میں عمر کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ کمی ضرور ہوتی ہے۔ زیادہ دیر کام کرنے، نیند میں خلل، تھکاوٹ، پریشانی وفکر اور ذہنی انتشار کی حالت میں یادداشت مین زکادہ کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے کیونکہ ان حالات میں کسی بات پر بھی صحیح توجہ نہیں دی جا سکتی۔ اس لیے کوئی چیز ذہن نشین نہیں رہتی اور چھوٹی چھوٹی باتیں بھول جاتی ہیں۔ اس سے خاص پریشانی ہوتی ہے اور آفس میں کام کرنے والوں کو خصوصاً باس کے غیظ وغضب کا شکار رہنا پڑتا ہے۔ طالب علم کے لیے یادداشت میں کمی امتحان میں ناکامی کا سبب بن جاتی ہے۔

اسی وجہ سے حافظہ تیز کرنے والی دواؤں کی تلاش ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں استعمال ہونے والی مختلف دوائیں جنہیں دماغ کو تقویت دینے یا طاقت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ حقیقتاً کوئی خاص اثر نہیں کرتیں۔ اس لیے ان کے استعمال کی بالکل ضرورت نہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

اپنی یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں:

- جو کام بھی آپ کے ذمے لگایا جائے، اس کو کسی کاغذ پر لکھ لیں اور صبح کام شروع کرنے سے پہلے مختلف کاموں کی فوقیت کے لحاظ سے فہرست بنا کر کام کی تکمیل میں لگ جائیں۔
- کوئی بھی کام شروع کرتے وقت صرف اس کام کے بارے میں سوچیں اور دوسرے تمام باتوں کو ذہن سے محو کر دیں۔
- مختلف کام شروع کرتے وقت اللہ سے مدد مانگیں اور نتیجہ کی بالکل پرواہ نہ کریں۔ آپ دل جمعی اور محبت سے کام کریں گے تو نتیجہ بھی اچھا نکلے گا۔
- دماغ کو طراوت پہنچانے اور حافظہ تیز کرنے کے لیے مندرجہ ذیل غذائی ہدایات کو بھی اپنائیں۔
- ہر رات کو 5-6 بادام کی گریاں بھگو کر رکھیں اور صبح تھوڑی سی کالی مرچ اور شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

❁ اخروٹ، منقّہ اور انجیر کا استعمال کریں۔

❁ سبزیوں میں کدو کے استعمال سے بھی حافظہ تیز ہوتا ہے۔

❁ گاجر کا حلوہ بھی دماغی صلاحیت بڑھانے میں مفید کردار ادا کرتا ہے۔

❁ اخروٹ کی گری کو سرکہ میں بھگو کر رکھیں اور پھر استعمال کریں۔ اس سے بھی دماغ کو تقویت ملتی ہے۔

طب نبویؐ:

سنڈھ کا مربہ حافظہ تیز کرتا ہے۔

سکون آور دوائیں

یہ دوائیں Tranquillisers سکون حاصل کرنے یا نیند لانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

لیکسوٹانل Lexotanil، ایٹی وان Ativan، لیکزیلیئم Lexilium، ریسٹورل Restoril

مضر اثرات:

❁ تھکاوٹ، جسمانی نقل و حرکت پر پوری طرح اختیار نہ رہنا

❁ منہ کا خشک ہونا، قبض، بھوک میں کمی

❁ غنودگی، سر درد، انگلیوں میں رعشہ، چکر آنا

❁ کچھ مریضوں میں دوا کے زیادہ استعمال سے دماغی خرابی ہونا

❁ دوا کا عادی ہو جانا

❁ دوا بند کرنے کی صورت میں جسم پر منفی اثرات

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کی جائے:

❁ سانس کی تکلیف

❁ حمل کی پہلی سہ ماہی

❁ جب ماں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو

❁ سکون آور دوائیں بچوں کو نہ دی جائیں

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آج کل افراتفری، انتشار، ذہنی پستی، پریشانی و فکر کے دور میں ہر کوئی کسی نہ کسی مصنوعی سہارے کی تلاش میں رہتا ہے۔ بالکل یہی حال سکون آور دواؤں کا ہے جو یا تو سکون حاصل کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں یا پھر بے خوابی، بے سکونی کے عالم میں نیند کے لیے استعمال ہوتی ہیں یہ دوائیں اصل میں دماغ کے متعلقہ کام میں کچھ دیر کے لیے رکاوٹ ڈال کر اسے سلا دیتی ہیں اور آدمی خوامخواہ سکون محسوس کرتا ہے۔ لیکن پھر اگر ان دواؤں کا زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کے بغیر گزارہ نہیں ہوتا اور پھر بندہ ان کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ انہی وجوہات کی بنا پر دواؤں پر انحصار کے کیسوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ آخر میں نتیجہ نشے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جعلی سکون اور وقتی نیند لانے والی ان تمام دواؤں سے پرہیز کیا جائے اور اگر کبھی کبھار زیادہ پریشانی، فکر یا بہت زیادہ تھکان کی

وجہ سے نیند نہ آ رہی ہو تو نیند کی ہلکی دوا لینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اس کے لیے بھی ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

تمام سکون آور دوائیں مصنوعی سہارا دیتی ہیں۔ اگر چہ ان سے وقتی سکون ضرور مل جاتا ہے۔ مگر بعد میں طبیعت زیادہ خراب ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان دواؤں سے پرہیز ہی کیا جائے۔ پریشانی، ذہنی انتشار، طرح طرح کے سماجی ونفسیاتی مسائل کی وجہ سے بے سکونی اور بے خوابی کی شکایات عام ہیں۔ اس طرح کی تمام پریشانیوں سے بچنے کے لیے سب سے آزمودہ اور روحانی نسخہ اپنے اللہ کی طرف متوجہ ہونا ہے۔ آپ پریشان ہیں۔ گھبرائیے نہیں۔ وضو کریں۔ دو رکعت نماز صلوۃ الحاجات پڑھ کر اللہ کے سامنے گڑگڑائیے۔ اپنے مسائل کے حل کے لیے دعا مانگیں۔ اللہ کی رحمت کی طلب کریں۔ ان شاء اللہ آپ پہ اللہ کی رحمت ہوگی اور مسئلہ حل ہو جائے گا۔

سب سے بڑا مسئلہ نیند نہ آنے کا ہوتا ہے۔ جس سے ہر کسی کو کبھی کبھار سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نیند نہ آنے کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان وجوہات کا تدارک ضروری ہے۔ نیند نہ آنے کی صورت میں کسی قسم کی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ مندرجہ ذیل آسان حل پر عمل کریں۔

❁ سونے سے پہلے اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر ہلکا کریں۔ شام کا کھانا بھوک رکھ کر کھائیں۔ اس کے بعد ہلکی سی چہل قدمی کریں۔

❁ نہار منہ یا خالی پیٹ ایک سیب، دودھ کے گلاس یا ملک شیک بنا کرلیں۔

❁ کاجو جنرل ڈیپریشن اور اعصابی کمزوری میں ٹانک سے کم نہیں۔ کاجو وٹامن B بی گروپ سے پر ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں خوب کھائیں۔

❁ بہتر ہے سونے سے پہلے غسل کرلیں۔ اس سے فرحت بخش تازگی کا احساس ہوگا۔

❁ آپ کا سونے والا کمرہ اچھا، صاف اور ہوادار ہونا ضروری ہے۔

❁ سونے سے پہلے مندرجہ ذیل عملیات کرنے سے روحانی فائدہ تو ہوتا ہی ہے۔ نیند پرسکون آتی ہے آزما کر دیکھ لیں۔

رات کو سوتے وقت کے عملیات:

حضور اقدس ﷺ نے ایک مرتبہ حضرت علیؓ سے ارشاد فرمایا۔ اے علیؓ! رات کو روزانہ پانچ کام کر کے سویا کرو۔

1- چار ہزار دینار صدقہ دے کر سویا کرو۔

2- ایک قرآن شریف پڑھ کر سویا کرو۔

3- جنت کی قیمت دے کر سویا کرو۔

4- دو لڑنے والوں میں صلح کرا کر سویا کرو۔

5- ایک حج کر کے سویا کرو۔

حضرت علیؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ یہ امر محال ہے۔ پھر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

1- چار مرتبہ سورۃ فاتحہ یعنی الحمد للہ پڑھ کر سویا کرو۔ اس کا ثواب چار ہزار دینار صدقہ دینے کے برابر ہوگا۔

2- تین مرتبہ قل ھو اللہ پڑھ کر سویا کرو ایک قرآن مجید پڑھنے کے برابر ثواب ہوگا۔

3- چار مرتبہ درود شریف پڑھ کر سویا کرو جنت کی قیمت ادا ہوگی۔

4- دس مرتبہ استغفار پڑھ کر سویا کرو، دولڑنے والوں میں صلح کرانے کے برابر ثواب ہوگا۔

5- چار مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھ کر سویا کرو ایک حج کا ثواب ملے گا۔

سن کر حضرت علیؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اب تو میں روزانہ یہی عملیات کر کے سویا کروں گا۔

6- جب بھی پریشانی، مایوسی، ناکامی کا خوف، بیماری بے سکون حدود و قیود سے بڑھ جائے تو درج آیت فوراً پانچ مرتبہ اور آخر درود شریف پڑھ کر تلاوت فرمائیں۔

اَمَّنۡ یُّجِیۡبُ الۡمُضۡطَرَّ اِذَا دَعَاہُ وَیَکۡشِفُ السُّوۡٓءَ

ترجمہ: (بھلا وہ کون ہے جب بے کس اسے پکارے تو دعا قبول کرتا ہے اور مصیبت کو دور کرتا ہے)

اینٹی بائیوٹکس

یہ دوائیں Antibiotics بیماری اور انفیکشن کرنے والے جراثیم مثلاً بیکٹیریا Bacteria اور فنجائی Fungi کو یا تو ختم کرتی ہیں یا پھر ان کی نشوونما روک کر بیماری اور انفیکشن کو روکتی ہیں۔ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس خاص قسم کے انفیکشن کے خلاف مختلف طریقوں سے عمل کر کے ان کا خاتمہ کرتی ہیں۔ ان دواؤں کو اگر صحیح طریقے سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے تو یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں اور بیماری یا انفیکشن ختم کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کے غلط استعمال سے صحت کو خطرہ بھی ہو سکتا ہے مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس دواؤں کے گروپس مندرجہ ذیل ہیں۔

ایمپی سلین Ampicllin، پنسلین Penicillins

ایمپی کلوکس Ampiclox

آکسی ٹیٹرا سائیکلین Oxytetracycline

ٹیٹرا سائیکلین Tetracyclines، وبرامائی سین Vibramycin

ایری برون Erybron، ارتھرومائی سین Erythromycins

سپٹران Septran، سلفونامائیڈ Sulphonamides

ویلوسیف Veloset، سیفلوسپورینز Caphalosporins

مضر اثرات:



- متلی، قے آنا، ڈائریا، معدے میں تکلیف
- سردرد، سانس لینے میں دشواری

- جوڑوں میں درد
- پنسلین الرجی
- خون کے خلیے بننے میں کمی
- گلے میں درد، منہ میں چھالے، خارش
- ''ٹیٹرا سائیکلین'' دس سال سے کم عمر بچوں میں دانتوں کی پیلاہٹ اور ہڈیوں کی نشوونما میں رکاوٹ

(سپٹران)

- متلی، قے آنا، بھوک میں کمی
- اونگھ آنا، سردرد، چکر آنا
- منہ پکنا، خارش
- جسم میں چھوٹے چھوٹے زخم ہونا
- بخار، پیلاہٹ جلد کے رنگ میں تبدیلی
- پیشاب آنے میں رکاوٹ
- کان بجنا، ہاتھ اور پاؤں میں سوئیاں چبھنا
- کمزوری، خون کی بیماریاں، گردے کی تکلیف

احتیاط:

- جب بھی کسی کو پہلی دفعہ پنسلین دی جائے تو اسے زودحساسیت (الرجی) کے لیے چیک کر لینا چاہیے۔ پنسلین سے الرجی ہونے کی صورت میں پنسلین نہیں دینا چاہیے۔ زودحساسیت سے مراد کوئی بھی دوا پہلی دفعہ لینے کے بعد اس کا غلط ردعمل ہونا ہے اس کی علامات میں خارش، ناک بہنا، آنکھیں سوجنا، جوڑوں میں درد، بخار، سانس لینے میں دشواری، بلڈ پریشر کم ہونا اور صدمہ Shock شامل ہیں۔
- جن مریضوں کو پنسلین سے الرجی ہو انہیں کبھی نہ دی جائے۔
- گردوں کے مریض اور بچوں کو کم مقدار میں دی جائے۔
- اگر دوا لینے کے بعد ڈائریا ہو جائے تو دہی استعمال کرنا چاہیے۔ دہی میں پائے جانے والے بیکٹیریا آنتوں کے ان ضروری بیکٹیریا کا کام کرتے ہیں جو آگمنٹن کے اثر سے ختم ہو جاتے ہیں۔
- دوا کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مدت تک استعمال کرنا چاہیے چاہے اس سے پہلے ہی تکلیف دور ہو جائے، کیونکہ دوبارہ انفیکشن ہونے کی صورت میں اس پہ قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔
- ٹیٹرا سائیکلین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال میں نہ لائیں۔
  - حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں
  - 10 سال سے کم عمر کے بچے
  - گردوں کے مریض
- ٹیٹرا سائیکلین خالی پیٹ استعمال کی جاسکتی ہے۔
- حمل کے دوران استعمال کی جاسکتی ہے۔
- کھانے کے ساتھ لینی چاہیے۔

انسانی جسم کا کمزور مدافعتی نظام بیماریوں کا خاطر خواہ مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ معمولی تکالیف مثلاً ہلکے بخار، کھانسی، نزلہ، زکام، سر درد، پیٹ درد، جسم درد وغیرہ کی صورت میں کسی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا استعمال نہ کی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اینٹی بائیوٹک سب سے مشہور اور سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایلو پیتھک دوائیں ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سب سے زیادہ بے جا، غلط استعمال بھی انہی دواؤں کا ہوتا ہے۔ لوگ بغیر سوچے سمجھے ان دواؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں کئی مریض آ کر بتاتے ہیں کہ سر درد ہوا اور انہوں نے سپٹران کھالی۔ کئی خود سے کیپسول مثلاً ایمی کلوکس بلا جواز کھا لیتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹک دوائیں صرف اس وقت کارگر ہوتی ہیں جب ان کا صحیح استعمال صحیح وقت پر مقررہ مقدار میں ڈاکٹر کے مشورے سے کیا جائے۔

مثلاً زکام وغیرہ میں ان دواؤں کا سرے سے کوئی کردار نہیں اس طرح مختلف قسم کے دوسرے وائرس سے پیدا ہونے والے انفیکشن کے دوران بھی اینٹی بائیوٹکس دواؤں کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں۔ اس کے علاوہ عام بخار، سر درد، کمر درد، جسم درد، پیٹ درد وغیرہ دور کرنے میں تو ان کا کسی قسم کا کوئی کردار نہیں۔ اس کے علاوہ ڈائریا میں بھی اینٹی بائیوٹک دوائیں کارگر ثابت نہیں ہوتی۔

خود سے اینٹی بائیوٹک دوا لینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات سپٹران لینے سے اس کے فوری مضر اثرات کی بدولت موت واقع ہو سکتی ہے۔

مقامی کمپنیوں کی بنی ہوئی اینٹی بائیوٹک دوائیں ملٹی نیشنل کمپنیوں کی دواؤں کے مقابلے میں زیادہ کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ سال 14-2013ء میں کوئی تیس ہزار سے زیادہ مریضوں کا علاج ہمارے فلاحی ہسپتال لاہور، آواران (بلوچستان)، تھر (سندھ) اور بنوں میں IDPs کے کیمپوں میں کیا گیا۔ زیادہ تر مقامی دوائیں استعمال کی گئیں۔ الحمدللہ تمام مریض ان دواؤں سے بہت کم عرصے میں صحت یاب ہوئے کئی دفعہ تو ایسا اتفاق بھی ہوا کہ کسی مریض نے کہا بازار کی مہنگی دوا لکھ دیں۔ دو دن بعد بچے کو واپس لے کر آیا اور کہا کہ ڈاکٹر صاحب کلینک سے دوا دیں۔ مہنگی دوا نے کوئی اثر نہیں کیا۔

آسان اور متبادل علاج:

عام بخار، جسم درد یا پھر زکام وغیرہ کی صورت میں کسی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ایسی حالتوں میں اس طرح کی دوا بالکل استعمال نہ کی جائے۔

انفیکشن جب صحیح طور پر تشخیص ہو جائے تو خاص قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اینٹی بائیوٹک دوا صرف اور صرف ضرورت کے وقت اور ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال ہونی چاہیے۔

اس ضمن میں یہ بات بھی پیش نظر رکھنی چاہیے۔ اگر اینٹی بائیوٹک دوا بغیر مقصد استعمال کی جائے تو جس میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کرنے والے عناصر کمزور پڑ جاتے ہیں اور یوں پنسلین ادویات لیتے وقت بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے جیسا کہ احتیاط کے ضمن میں بتا دیا گیا ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کے بے شمار برانڈ دستیاب ہیں۔ مقامی طور پر بنی ہوئی سپٹران، ایمپی سیلین، ایمپی کلوکس، و برامائی سین، سیفلوسپورین دوائیں سستی ہیں اور معیاری بھی اور اگر صحیح طور پر استعمال کی جائیں تو ان کا اثر بھی ہوتا ہے۔ یہ بات پورے وثوق اور پچھلے 25 سال کے تجربے کی بنیاد پر کہی جا سکتی ہے کہ مقامی طور پر بنی ہوئی سستی اینٹی بائیوٹکس دوائیں غیر ملکی کمپنیوں کی مہنگی دوائیوں کی طرح اثر کرتی ہیں اور بعض بیماریوں میں ان کا اثر ان دواؤں سے بہتر بھی دیکھا گیا ہے۔ اس لیے خواہ مخواہ غیر ملکی کمپنیوں کی بنی ہوئی مہنگی ادویات کے پیچھے بالکل نہیں بھاگنا چاہیے۔ یہ پیسے کا ضیاع ہے اور اس سے فرق بھی کوئی خاص نہیں پڑتا۔

ٹی بی کے علاج کے لیے دوائیں

تپ دق یا ٹی بی کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ ان دواؤں کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک اور مدت تک استعمال کرنے سے ٹی بی کا مکمل علاج ممکن ہے۔ ٹی بی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

آج کل زیادہ تر ٹی بی کی دوائیوں کا مجموعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں تین یا چار دوائیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ اس سے مریضوں کے لیے آسانی ہوگئی ہے۔

ریفامپی سین Rifampicin، آئی این ایچ INH

ایتھامبیوٹال Ethambutol، سٹرپٹومائی سین Streptomycin

پائرازینامائیڈ (پی زیڈ اے) PZA، مائرن پی Myrin P

مائرن Myrin، ریفین فورٹ Rifin Forte

مضر اثرات (ریفامپی سین):

- جگر کے کام میں خرابی، بخار، کپکپاہٹ، پٹھوں میں درد اور کمزوری
- خون کی کمی Shock صدمہ، تھکاوٹ، غنودگی، چکر آنا۔
- سر درد، ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا، ٹانگوں میں درد، ذہنی پریشانی۔
- دوا کھانے سے تھوک، پسینہ اور پیشاب کا رنگ گلابی مائل ہو جاتا ہے اگرچہ یہ خطرناک نہیں ہوتا۔

(ایتھامبیوٹال):

- نظر کی خرابی مثلاً دھندلا پن، کمزوری اور رنگوں کی پہچان نہ کر سکنا۔
- خارش، بخار، ذہنی پریشانی
- نظام ہضم کی خرابی

(INH):

- متلی، قے آنا، پیٹ میں درد
- نیند نہ آنا، بے قراری، دورے پڑنا
- بخار، پٹھوں اور جوڑوں میں درد
- ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا
- الرجی، کانوں میں شاں شاں کی آواز آنا
- جگر کی خرابی

احتیاط (ریفامپی سین):

- مندرجہ ذیل حالتوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
  - جگر کی بیماری
  - گردوں کے مریض

(ایتھامبیوٹال):

- مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔
  - گردوں کے مریض
  - چھوٹے بچے
- دوا کے استعمال کے دوران میں آنکھوں کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ اس کے نتیجے میں ہونے والی خرابی کا پتہ لگ سکے۔
- دوا کھانے کے دوران اگر یرقان کی علامات شروع ہو جائیں تو دوا کھا کر بند کر دینا چاہیے۔
- اگر دوا کھانے سے ہاتھ اور پاؤں سن ہونا شروع ہو جائیں تو اس کے ساتھ وٹامن بی 6 Pyridoxine استعمال کرنا چاہیے۔
- تازہ آملہ کا جوس ایک چمچہ میں مناسب مقدار شہد کو ملائیں روزانہ صبح اس کا استعمال چند دنوں میں قوت مدافعت اور طاقت پیدا کر دے گا۔
- ایک گلاس انناس کا جوس روزانہ پئیں۔
- کچا کیلے کے درخت کے تنے کا تازہ رس یا کیلے کے پتوں کا تازہ رس (شہد ملا کر) ابتدائی سٹیج کی ٹی بی کا موثر ترین علاج ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ٹی بی ایک خطرناک متعدی لیکن قابل علاج مرض ہے۔ یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔

اگر ٹی بی کا صحیح علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ موت کی صورت میں ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جونہی بیماری کی صحیح تشخیص ہو جائے۔ فوری طور پر دوا لینا شروع کر دیا جائے۔ پروٹین والی غذائیں مثلاً انڈا، دودھ، گوشت کے ساتھ پھلوں اور دالوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

ٹی بی کے علاج میں اگر دوا اور با قاعدگی سے اور مقررہ مدت تک لی جائے تو بیماری سے جان چھوٹ جاتی ہے لیکن اگر دوا کو بیچ میں چھوڑ دیا اور کچھ عرصہ دوا لے کر چھوڑ دیا جائے تو پھر ٹی بی کی بیماری دوبارہ سے ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اور دوبارہ بیماری ہونے کی صورت میں اس کا علاج خاصا دشوار گزار ہو جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے اسی سلسلے میں آج کل DOT تھراپی متعارف کروائی ہے جس میں ہیلتھ ورکر کی نگرانی میں مریض کو با قاعدگی سے دوا دی جاتی ہے۔ اصل میں ٹی بی کی دوائیاں کھانے کے ایک دو ماہ بعد مریض کی حالت ٹھیک ہونا شروع ہو جاتی ہے اور وہ سمجھتا ہے کہ اب مزید دوا کی ضرورت نہیں۔ ٹی بی کے تدارک اور اس کے مکمل علاج کے لیے تمام پڑھے لکھے لوگوں کو اپنا کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے اڑوس پڑوس میں کوئی ٹی بی کا مریض ہے تو آپ کو چاہیے کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ دوا با قاعدگی سے لے رہا ہے اور اس کو دوا کہیں سے مل بھی رہی ہے کہ نہیں۔ اکثر جگہوں پر اب ایسے سنٹر موجود ہیں جہاں سے ٹی بی کے علاج کے لیے مفت دوائیں مل جاتی ہیں۔ اس سلسلے میں ہمارے فلاحی ہسپتال 449- جہاں زیب بلاک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور سے بھی رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

مسلسل کھانسی، زکام اور سانس کی بیماریوں میں مبتلا بچوں کا ٹی بی ٹیسٹ نہایت ضروری ہے۔

ٹی بی کے علاج میں ”آرام“ کی اہمیت سب عوامل سے بڑھ کر ہے۔ اس کے علاوہ اچھی رہائش کے ساتھ ماحول اور جسمانی صفائی و پاکیزگی کا خاص خیال رکھا جائے۔

ملیریا کے علاج کے لیے دوائیں

ملیریا کے علاج کے لیے چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

کلوروکوئین Chloroquine، ریسوچین Resochin

ہلفان Halfan، فینسی ڈار Fansidar

مضر اثرات:

- متلی، قے، پیٹ میں درد، ڈائریا
- سر درد، بخار، تیزی آنا، پریشانی
- دمہ کی شکایت، سانس کی رفتار میں کمی
- کونین کی زیادہ مقدار یا اس سے الرجی ہونے کی صورت میں یہ زہر کا سا اثر کر سکتی ہے۔
- خارش، پورے جسم میں سوئیاں چبھنے کا احساس ہونا
- متلی، قے آنا، چکر آنا
- خون کے سفید خلیوں میں کمی
- گنجا پن
- کچھ مریضوں میں خون کے خلیوں Cells کی ٹوٹ پھوٹ

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

- دوران حمل
- دوا سے الرجی
- کانوں میں شاں شاں کی آوازیں آنا
- آنکھوں کی بیماری
- کلوروکوئین کا ٹیکہ پٹھے میں لگانا چاہیے کیونکہ ورید میں ٹیکہ لگانے سے بلڈ پریشر میں فوری کمی ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے فوری شاک ہونے کی صورت میں موت بھی واقع ہو جاسکتی ہے۔
- دوا ہمیشہ دودھ یا جوس کے ساتھ لیں۔
- ملیریا کے مکمل علاج کے لیے دوا کا مکمل کورس کیا جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ملیریا ایک ایسی بیماری ہے جو مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہوتی ہے۔ مچھروں کے موسم میں ملیریا عام پھیلتا ہے۔ ملیریا کے لیے دواؤں کا استعمال اس وقت ہونا چاہیے جب یہ بات مکمل ثابت ہو جائے کہ بخار وغیرہ واقعی ملیریا ہے کیونکہ ملیریا جیسی علامات بعض دوسری حالتوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ اگر ملیریا کی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ سے شروع کی جائے تو اس کی مکمل خوراک لی جائے تا کہ مرض کا مکمل خاتمہ ہو جائے۔ جن دنوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہو اس دوران مہینہ میں ایک یا دو بار کونین کی گولی لینے میں کوئی حرج نہیں۔ ملیریا کے علاج میں کلورکوئین کی گولیاں یا شربت خاصے موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اس دوران ٹیکہ لگوانے سے پرہیز ہی کرنا چاہیے کیونکہ اس کے Reaction کا خطرہ ہوتا ہے۔ ملیریا کے علاج کی بہت مہنگی ادویات بھی ملتی ہیں جن کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں۔ سادہ مقامی بنی ہوئی گولیاں خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ کونین ملیریا بخار کا شافی علاج ہے کونین کو نہار منہ یا خالی پیٹ ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ ملیریا مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جہاں آپ رہ رہے ہوں وہاں صفائی سیوریج وغیرہ کا صحیح انتظام ہو۔ اگر گرد کوئی جوہڑ ہو تو اسے مٹی اور چونے سے بھر دیا جائے تا کہ مچھروں کو پرورش پانے کا موقع نہ مل سکے۔ رات کو اپنے کمرے میں مچھر مار سپرے کر کے سوئیں۔ بچوں کو مچھروں سے بچائیں۔ ملیریا بخار ہو جائے تو مائع جات اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مریض کو میٹھے چوسنے کو دیں کیونکہ ان میں بھی کونین شامل ہوتی ہیں۔ کونین سے ہونے والی تلخی کو زائل کرنے کے لیے دودھ کا استعمال ضروری ہے۔


گریپ فروٹ ملیریا میں موثر ترین پھل ثابت ہوا ہے۔

لیکوریا کے لیے دوائیں

"لیکوریا" عورتوں کے لیے بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ اسی وجہ سے اس کے علاج کے لیے نت نئی انگریزی، یونانی اور ہومیوپیتھک دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں جن میں سے چندایک درج ذیل ہیں۔

لیکوین (یونانی)

گائنوسپورین Gynosporin

لیکونل Leuconil Vaginal

کینیسٹین Canesteen Vaginal

مضر اثرات:

- متلی، قے، الرجی، جلن
- پیشاب والی جگہ پر خارش

احتیاط:

- جگر کی خرابی کے مریض گائنوسپورین استعمال نہ کریں۔
- جلن ہونے کی صورت میں دوا استعمال نہ کی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

عورتوں میں ایام کے دوران اور بعض اوقات نارمل دنوں میں سفید رطوبت خارج ہوتی ہے جسے لیکوریا کہتے ہیں۔ عموماً لیکوریا کو بہت خطرناک اور مضر سمجھا جاتا ہے۔ اس اخراج کے ساتھ بہت سی داستانیں وابستہ ہیں۔ اکثر بوڑھی عمر کی عورتیں اور مائیں لیکوریا کو ایک خطرناک مرض تصور کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں لیوریا سے جسم میں قوت اور توانائی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

اسی وجہ سے نام نہاد حکیم اور جعلی ڈاکٹر اس کے نت نئے علاج تجویز کرتے ہیں اور مختلف قسم کی دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

سفید مائع کا اخراج یا لیکوریا ایک عام اخراج ہے جسے بارتھولین غدود خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں۔ عام اور تھوڑے اخراج سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں اور اس کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بعض اوقات دیسی دوائیوں اور خوامخواہ کی انگریزی دواؤں کے استعمال سے لیکوریا زیادہ ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر لیکوریا کا اخراج جلن کے ساتھ بہت زیادہ ہو اور اس کی رنگت بھی پیلی ہو اور ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کا علاج کرانا ضروری ہوتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

صحت مند رہنے کے لیے حفظان صحت کے اصولوں کا خاص خیال رکھے۔ اس کے لیے جسم کے ہر حصے کی صفائی بہت ضروری ہے۔ ایام کے دوران خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ صاف روئی یا کپڑا استعمال کریں اور بروقت صفائی کریں۔ ترش، تلی ہوئی اور گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔ ہر طرح کی پریشانی اور غم وغصہ سے بچیں۔ زیادہ لیکوریا ہو تو دوائیوں کے پیچھے بھاگنے کی بجائے مندرجہ ذیل آسان اور سادہ گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔ ہر طرح کی پریشانی اور غم وغصہ سے بچیں۔

- ایک چمچ زیرہ پوڈر کو چینی کے ساتھ ملا کر دن میں تین چار دفعہ لیں۔
- آملہ پاوڈر دو چمچ شہد میں ڈال کر صبح شام استعمال کریں۔
- صبح ناشتہ میں انگور یا سیب کا جوس استعمال کریں۔
- تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- سپاری پاک لیکوریا کی مجرد دوا ہے۔
- زیتون کا شیرہ عورت کے اندرونی جسم میں لگانے سے لیکوریا کا مرض جاتا رہتا ہے۔

احتلام اور جریان کے لیے کشتے اور دوائیں

''احتلام اور جریان'' کے اشتہاروں کے بل بوتے پر اکثر یونانی ہیلتھ کلینک چلتے ہیں کیونکہ یہاں سے احتلام اور جریان کو روکنے کے یونانی نسخے ملتے ہیں۔اسی وجہ سے نوجوان لڑکے اور مردان کی طرف رخ کرتے ہیں۔مختلف ناموں سے کئی دیسی اور ہومیو پیتھک ادویات بھی دستیاب ہیں جو احتلام اور جریان روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں لیکن ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

مضر اثرات:

- گھبراہٹ، بے چینی
- مختلف قسم کی غیر معروف دواؤں کے بہت زیادہ نقصان ہو سکتے ہیں۔

احتیاط:

- کسی بھی ایسی دوا کو استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کچھ پتہ نہ ہو۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

''احتلام نوجوان لڑکوں اور مردوں کا مسئلہ ہے۔لڑکوں میں بلوغت کے آغاز میں ہارمونوں میں رد و دل سے اس کا آغاز ہوتا ہے اور یہ ایک نارمل قدرتی عمل ہے۔اس سے کسی قسم کے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔احتلام کی کمی یا زیادتی کا دارومدار جسم میں جنسی ہارمون کی کمی یا زیادتی پر ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اردگرد کا ماحول، روزمرہ کی غذا وغیرہ سے بھی اس کا تعلق ہوتا ہے۔زیادہ جنسی خیالات آنے سے یا اس طرح کا لٹریچر دیکھنے پڑھنے یا ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتے رہنے سے اس کے آنے میں زیادتی ہو جاتی ہے اور لڑکے پریشان ہو کر حکیموں اور یونانی ہیلتھ کلینکوں کا رخ کرتے ہیں۔جہاں سے انہیں یہ کہہ کر مزید ڈرا دیا جاتا ہے کہ آپ کی توانائی ضائع ہو رہی ہے۔

اس بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔احتلام ایک نارمل قدرتی عمل ہے کم ہو یا زیادہ اس کا آپ کی صحت پر بالکل کوئی اثر نہیں ہوتا۔اس سے نہ تو خون میں کوئی کمی ہوتی ہے اور نہ قوت میں۔مزید برآں احتلام کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا استعمال کرنے کی بھی بالکل کوئی ضرورت نہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

احتلام اور جریان کوئی بیماری بھی نہیں۔جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ احتلام ایک قدرتی نارمل عمل ہے۔اس لیے اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔جریان کی صورت میں قطرے آتے ہیں۔ایسا زیادہ پریشانی، زیادہ سوچنے یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ایسی صورت حال میں پانی اور پینے والی دوسری اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

زیادہ احتلام اور جریان کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

- اپنے خیالات کو پراگندہ نہ ہونے دیں۔مثبت سوچ اپنائیں۔اپنے آپ کو زیادہ مصروف رکھیں اور اپنا کام محنت اور دل جمعی سے کریں۔

- متوازن غذا کھائیں۔ کھانے میں سلاد کا استعمال زیادہ کریں اور پینے والی چیزیں بھی خوب استعمال کریں۔ پھلوں کا تازہ جوس بہت فائدہ مند رہتا ہے۔
- زیادہ مصالحہ دار، چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- زیادہ چائے، کافی، کولاڈرنکس اور گرم اشیاء کا استعمال نقصان دہ ہے۔
- تربوز کے گودے اور مسمی کا رس استعمال کریں۔
- صبح کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔
- رات کو ہلکی پھلکی غذا لیں اور رات سونے سے پہلے کتاب میں دیئے گئے سونے کے عملیات پڑھ کر سوئیں۔
- سونے سے قبل، اعضاء تناسل اور پاؤں سرد پانی سے دھوئیں۔ دو عدد مربہ ہڑیڑ دودھ کے ہمراہ کھائیں۔ چت لیٹنے سے احتراز کریں۔
- زود ہضم کھانا سونے سے دو تین گھنٹہ قبل کھا لیں۔
- نماز فجر کے لیے بروقت بیدار ہونا اور نماز کی ادائیگی کے بعد چہل قدمی اور ہلکی ورزش کرنا احتلام اروجریان کا شافی علاج ہے۔

وٹامن

ہمارے جسم کے صحیح کام کرنے کے لیے حیاتین یا وٹامن Vitamins بہت ضروری ہیں۔ اکثر وٹامن روزمرہ کی غذا میں شامل ہوتے ہیں۔ وٹامن جسم میں نہیں بنتے۔ جسم میں وٹامن کی کمی کسی نہ کسی بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ ہر وٹامن کی کمی سے مختلف قسم کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ وٹامن کی کمی کو کسی ڈاکٹر کی تجویز کردہ وٹامن کی خوراک یا پھر متوازن غذا کھا کر پورا کیا جا سکتا ہے۔ وٹامن کے مختلف مرکبات اکیلے یا دوسرے وٹامن یا معدنیات کے ساتھ ملا کر تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً:

روویگون Rovigon، ایسکوربان Ascorbon

سربیکس ٹی Surbex-T، تھیراگران ایم Theragran-M

کیلشیم + وٹامن سی Calcium+ Vitamin

مضر اثرات:

- متلی اور قے ڈائریا
- زود حساسیت
- وٹامن کی زیادتی

احتیاط:

- حاملہ عورتوں کو سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے ان کے پیدا ہونے والے بچے کے جگر میں وٹامن اے جمع ہو جاتا ہے۔ بڑے بچوں کو بھی سبزیاں کھلانا چاہیے۔
- مختلف وٹامن اگر غیر ضروری طور پر اور لمبے عرصے کے لیے استعمال کیے جائیں تو اس سے ان وٹامن کی وجہ سے زہر خوانی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے وٹامن کے غیر ضروری استعمال سے بچنا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

وٹامن یا معروف زبان میں حیاتین کی گولیاں بہت زیادہ استعمال ہونے والی ادویات ہیں۔ مبالغہ کی حد تک فربہ مریض بھی چیک اپ کے بعد کہتا ہے کہ ڈاکٹر صاحب طاقت کی گولیاں دیں یا طاقت کا ٹیکہ ضرور لگائیں ورنہ دوائی کا خاص فائدہ نہ ہوگا۔ اس بات کا فائدہ جعلی حکیم اور ڈاکٹر خوب اٹھاتے ہیں اور طاقت کا ٹیکہ لگا کر مریض کی جیب خوب ہلکی کرتے ہیں حالانکہ نہ تو ان ٹیکوں میں کوئی طاقت ہوتی ہے اور نہ ویسے ہی ان کا کوئی فائدہ ہوتا ہے۔

وٹامن جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ ہمارے جسم کو خالق کائنات نے ایسا مضبوط اور توانا بنایا ہے کہ اس میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے والے عناصر کے ساتھ ساتھ ایسے تمام عناصر بھی رکھ دیئے ہیں جن کا ہونا جسم کے لیے ضروری ہے۔ کچھ وٹامن کا ذخیرہ جیسا کہ وٹامن B12 اور وٹامن B6 مہینوں رہتا ہے اور دوسروں کی کمی روزمرہ خوراک میں شامل چیزوں سے پوری ہوتی رہتی ہے۔ ایک سادہ متوازن غذا میں انسانی جسم کی روزمرہ ضرورت سے زیادہ وٹامن ہوتے ہیں۔

تازہ پھلوں تازہ سبزیوں، دالوں، گوشت، دودھ وغیرہ میں وٹامن کی خاطر خواہ مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے وٹامن کی گولیاں کھانے سے مناسب حد تک بچنا چاہیے۔ بعض لوگ شوقیہ طور پر اور واضح

نمائش کر کے خوبصورت پیک والی امپورٹڈ وٹامن کھا کر بڑی خوشی محسوس کرتے ہیں حالانکہ ان کا مہنگا ہونے کے علاوہ کوئی خاص اضافہ فائدہ بالکل نہیں۔ اگر آپ نے وٹامن کی گولیاں کھانا ہی ہیں تو مقامی بنی ہوئی دوائی لیں۔ مگر اس سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ انسانی جسم کو وٹامن کی جو مقررہ مقدار درکار ہوتی ہے وہ روزانہ کی سادہ اور متوازن غذا سے مل جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ''وٹامن'' کی گولیوں سے مناسب حد تک پرہیز کیا جائے۔ اپنی خوراک میں تازہ پتوں والی سبزیوں اور تازہ پھلوں کا رس استعمال کریں۔ ان میں وٹامن A اور C پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی زیادہ تر پھلوں مثلاً اورنج وغیرہ میں ہوتا ہے۔ دودھ اور انڈے کی زردی میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، سیب، ٹماٹر، شلجم، مچھلی کے تیل بھی وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ وٹامن E گندم، خوردنی تیل اور تازہ سبزیوں اور پھلوں میں ہوتا ہے۔

وٹامن C گوبھی، سٹرابیری، آلو، شلغم اور چنوں میں پایا جاتا ہے۔ لوبیا، شلغم، گوبھی، ٹماٹر، لیمن، اورنج، امرود، کیلوں، خربوزہ وغیرہ میں بھی وٹامن سی ہوتا ہے۔

دودھ، پنیر، انڈے، براؤن چاول، دالیں، کچی سبزیاں اور کھجور وٹامن بی سے بھرپور ہوتے ہیں۔

یوں یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ روزمرہ کی سادہ اور متوازن خوراک میں وٹامن کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے جو جسم کی روزانہ مقررہ وٹامن کی مقدار کو خود سے پورا کرتا رہتا ہے۔ اس لیے وٹامن کی خوشنما لیکن بے مزہ اور حقیقتاً بے فائدہ گولیوں سے مناسب حد تک بچیں۔ جو رقم آپ ان گولیوں پر خرچ کرنا چاہتے ہیں ان سے تازہ پھل، تازہ سبزیاں خریدیں۔ خود بھی کھائیں فرحت، تازگی اور اچھی صحت ملے گی اور آپ خوش و خرم رہیں گے۔

نمکیات

معدنی نمکیات Minerals ایسے عناصر کو کہتے ہیں جو جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ ایسے کچھ اہم عناصر کیلشیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، آئرن، میگنیشیم اور سلفر ہیں۔ معدنی عناصر جسم کی ساخت اور کام کو برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جسم میں اگر ان عناصر کی کمی ہو جائے تو اس کے اثرات مخصوص عنصر کی کمی کی بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اس کمی کو اس معدنی عنصر کی ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک لے کر یا پھر متوازن غذا کھا کر پورا کیا جا سکتا ہے۔ نمکیات کے مرکبات اکیلے یا دوسرے معدنی عناصر یا وٹامن کے ساتھ ملا کر تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً:

فیرس سلفیٹ Ferrous sulphate، کیلشیم Calcium

فیفول وٹ Fefol - vit، سینگوبیان Sangobion

مضر اثرات (کیلشیم):

- معدے میں معمولی گڑبڑ
- لمبے استعمال سے گردوں میں پتھری ہو سکتی ہے۔

(آئرن کی گولیاں):

- خوراک کی نالی میں جلن، قے آنا، ڈائریا، قبض
- چکر آنا۔

احتیاط (کیلشیم):

- گردوں کی خرابی یا بیماری کی صورت میں استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
- کیلشیم کے قدرتی ذرائع مثلاً دودھ، مٹر، پھلیاں اور دیگر سبزیاں استعمال کی جائیں۔
- مختلف معدنی عناصر اگر غیر ضروری طور پر لمبے عرصے کے لیے استعمال کیے جائیں تو اس سے ان عناصر کی وجہ سے زہر خورانی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے معدنیات کے غیر ضروری استعمال سے بچنا چاہیے۔
- درج ذیل حالتوں میں آئرن کی گولیوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
  - معدے کا السر
  - گردے اور جگر کی بیماری

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

معدنی نمکیات Mineral Salts جسم کے لیے ضروری ہیں۔ ایسے تقریباً 15 نمکیات ہیں جو جسم کو تندرست و توانا اور اس کے مختلف عملوں کے لیے ضروری ہیں لیکن سب سے اہم چار نمکیات ہیں جس میں کیلشیم، آئرن، فاسفورس اور پوٹاشیم شامل ہیں۔

وٹامن کی مقررہ مقدار تو جسم کے لیے روزانہ چاہیے لیکن معدنی نمکیات صرف خاص حالات میں ہی درکار ہوتے ہیں۔ مثلاً دوران حمل عورتوں کو آئرن اور کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو کیلشیم کی کمی کی صورت میں کیلشیم دیا جاتا ہے۔ اس طرح فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔

چونکہ معدنی نمکیات کی ضرورت خاص صورتوں میں ہوتی ہے اس لیے ان کا استعمال کرنا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جائے اور ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا لی جائے۔

چونکہ معدنی نمکیات کی ضرورت خاص صورتوں میں ہوتی ہے اس لیے ان کا استعمال کرنا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جائے اور ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا لی جائے۔

دوران حمل یا خون کی کمی میں عورتوں کو آئرن کی اضافی مقدار درکار رہتی ہے۔ اس میں آئرن کی سستی گولیاں لینا فائدہ مند ہوتی ہیں۔ خوامخواہ مہنگی غیر ملکی کمپنیوں کی گولیوں کے چکر میں پڑنے کی بالکل ضرورت نہیں۔ آج کل تو لیڈی ہیلتھ وزیٹر بھی حاملہ عورتوں کو یہ گولیاں دے کر جاتی ہیں۔

آسان اور متبادل گھریلو علاج:

معدنی نمکیات کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں وافر پائے جاتے ہیں۔ مثلاً اگر آئرن کی کمی ہو تو کلیجی، سیب، انار وغیرہ کا استعمال کریں بچوں میں کیلشیم کی کمی کی صورت میں ان کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کروائیں۔

پوٹاشیم کے لیے لوبیا، آڑو، ناشپاتی اور کیلے کا زیادہ استعمال کریں۔ اس لیے تازہ سبزیوں اور پھلوں میں آئرن، آیوڈین وغیرہ کے ساتھ ساتھ وٹامن وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ اگر سادہ متوازن غذا میں پھلوں اور سبزیوں کا باقاعدہ استعمال کیا جائے تو کسی قسم کی معدنی نمکیات کی کمی کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

وٹامن اور معدنی نمکیات کی گولیاں استعمال کرتے ہوئے یہ بات ضرور ذہن میں رکھیں کہ اصل میں آپ ''دوا'' لے رہے ہیں جو طاقت وغیرہ حاصل کرنے کا ایک مصنوعی طریقہ ہے۔ صحت و تندرستی حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ صرف قدرتی غذاؤں کا استعمال ہے۔

طاقت کے ٹیکے اور نیلی پیلی گلوگوز کی بوتلیں

طاقت کے ٹیکے بہت مشہور ہیں۔ مریضوں کی فوری خواہش ہوتی ہے کہ انہیں طاقت کے ٹیکے لازماً لگائے جائیں تا کہ وہ فوراً صحت مند ہو جائیں۔ اس کے علاوہ اکثر مریض خواہش کرتے ہیں کہ انہیں فوری طور پر ڈرپ لگا دی جائے کیونکہ ان کے خیال میں ڈرپ جادوئی اثر رکھتی ہے۔ طاقت کے مشہور ٹیکے اور گلوگوز ڈرپس درج ذیل ہیں۔

انجکشن نیوروبیان(Inj Neurobion)

انجکشن B_{12} (Inj B_{12})

انجکشن ڈیکا ڈیورابولین(Inj Decadurabolin)

گلوکوز/ نارمل سیلائن(Glucose Normal Saline)

مضر اثرات:

ژ ٹیکے کی جگہ پر خارش اور سوج

ژ فوری ردعمل جس کی وجہ سے(Shock) صدمہ سے موت بھی ہو سکتی ہے۔

ژ ڈرپ کی وجہ سے جسم میں پانی کی زیادتی

ژ سانس لینے میں دشواری

ژ نبض کی رفتار میں اضافہ

احتیاط:

ژ طاقت کے ٹیکے ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لگوائیں۔

ژ بچوں میں کبھی استعمال نہ کریں۔

ژ ڈرپ لگوانے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ اس کی ضرورت بھی ہے کہ نہیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

طاقت کے نام نہاد ٹیکے اصل میں کسی قسم کی طاقت نہیں دیتے۔ ان کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔

ہسپتال میں اس طرح کے مریضوں کو مطمئن کرنے کے لیے ایک خاص قسم کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ جو مریض کسی طرح مطمئن نہ ہوا سے گولڈن انجکشن لگایا جاتا ہے جو اصل میں پانی کا انجکشن ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس دوائی لینے جائیں تو کبھی طاقت کے ٹیکے کا تذکرہ نہ کریں اگر آپ کو یہ کہا بھی جائے تو اس کو لگوانے سے معذرت کریں۔ بعض اوقات یہ ٹیکے لگوانے سے شاک کے ذریعے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈرپس کے ضمن میں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ نیلی پیلی ڈرپس صرف اور صرف پیسے بٹورنے کے لیے لگائی جاتی ہیں۔ ایک مشہور ماہر نفسیات کو دیکھا جس کے ہاں باقاعدہ طور پر نفسیاتی مریضوں کو لال اور پیلی ڈرپس لگا کر لوٹا جاتا۔ لال ڈرپ کا ریٹ زیادہ ہوتا اور پیلی کا کم۔ مریض سے پوچھا جاتا کہ مہنگی والی ڈرپ لگوانی ہے یا سستی۔ حرف آخر یہی ہے کہ طاقت کے ٹیکے اور ڈرپس لگوانے سے حتیٰ الامکان گریز کریں۔ ان سے کسی قسم کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ متوازن اور سادہ غذا کھانے اور

نمکیات اور پانی کی کمی کو تازہ پانی، مشروبات اور نمکول کے استعمال سے بیماری کی صورت میں کھوئی ہوئی توانائی کو دوبارہ بحال کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ طاقت کے ٹیکے اور ڈرپس کس قسم کی طاقت نہیں بخشتے۔ اگر آپ صحت اور توانا رہنا چاہتے ہیں تو حفظان صحت کے زریں اصولوں پر عمل کریں۔

ژ سادہ طرز زندگی اپنائیں۔

ژ جسمانی صحت وصفائی کا خیال رکھیں۔

ژ اپنے ماحول کو صاف رکھیں۔

ژ سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔

روحانی بالیدگی کے لیے اور اس کے رسول کی تعلیمات پر عمل کریں۔ انشاء اللہ آپ کو کسی قسم کے مصنوعی سہارے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اگر بعض اوقات کسی وجہ سے پانی کی کمی ہو بھی جائے تو پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ گرمیوں میں گھریلو مشروبات، مثلاً لیموں کی سکنجبین، شکر شربت، ستو کا شربت، کچی لسی، شربت، تخم ملنگاں، گوند کتیرا، فالسہ کا شربت وغیرہ خوب استعمال کریں۔

ڈرپ کی ضرورت تو وہاں ہوتی ہے جہاں منہ کے ذریعے کچھ نہ لیا جاسکے۔ طاقت اور توانائی حاصل کرنے کے لیے مصنوعی سہاروں کی بجائے تازہ پھل، سبزیاں اور گھریلو مشروبات استعمال کریں۔ ان کے استعمال سے توانائی بھی ملے گی اور صحت بھی اچھی رہے گی۔

”کشتے“ اور ”جادوئی کیپسول“

آج کل کے ماڈرن دور میں بھی مختلف قسم کے ”کشتہ جات“ اور جادوئی کیپسولوں کا بہت زیادہ چرچا ہے۔ مختلف دوائیوں کے مرکب ان کشتہ جات اور جادوئی کیپسولوں کے بڑے بڑے اشتہارات اخباروں میں نظر آتے ہیں۔ عموماً درج ذیل قسم کے کشتہ جات استعمال کیے جاتے ہیں۔

ژ طاقت بڑھانے کے دیسی کشتے

ژ طاقت بڑھانے کے ٹانک

ژ طاقت میں اضافے کے کیپسول

مضر اثرات:

ژ گردوں اور جگر کی مکمل تباہی ژ چڑچڑاپن، گھبراہٹ

ژ متلی، قے، پیلاپن ژ خون کے سرخ خلیوں میں کمی

احتیاط:

ژ تمام قسم کے دیسی کشتہ جات اور طاقت بڑھانے کے نام نہاد کیپسولوں اور ٹانک سے مکمل پرہیز کریں۔

ژ کسی قسم کی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے متعلق آپ کو پتہ نہیں اس کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ مختلف قسم کے کشتہ جات اور دوسری طاقت بڑھانے والی دوائیوں کا استعمال صحت کے لیے بہت ضرر رساں ہے۔ ان سے نہ تو کسی قسم کی طاقت آتی ہے بلکہ الٹا اثر ہوتا ہے۔ جگر کی خرابی اور گردوں کی خرابی جن کا آخر میں علاج بھی ناممکن ہوتا ہے۔ کئی مریضوں سے بالمشافہ ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ وہ کسی حکیم کے زیر علاج رہے اور مستقلاً کشتہ جات استعمال کرتے رہے ہیں۔ ان کشتہ جات کا جسم کے ہر نظام پر برا اثر ہوتا ہے اور یہ صحت کو مستقل روگ لگا دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ طاقت بڑھانے کے لیے جو کشتہ جات استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

اس لیے کسی قسم کی ایسی دوا کبھی استعمال نہ کریں جس کے بارے میں آپ کو خاطر خواہ معلومات نہ ہوں۔

آسان اور متبادل علاج:

مختلف قسم کے کشتہ جات اور طاقت کے جادوئی کیپسول اور ٹانک اکثر طاقت بڑھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

عموماً جن مرد حضرات کی شادی ہونے والی ہوتی ہے۔ وہ اپنے نادان دوستوں کے مشوروں سے کسی حکیم کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں اور یوں کشتوں کی تباہ کاریوں کا سامنا کرتے ہیں۔ کئی لوگوں سے اس بارے میں بات ہوئی جن کو اس طرح کی طاقت بڑھانے کی دوا کا الٹا اثر ہوا۔ میو ہسپتال ایمرجنسی

میں ایک مریض لایا گیا جس کو ظاہراً دل کا دورہ پڑا تھا۔لیکن چیک کرنے پر پتہ چلا کہ مریض کو ایسا کوئی مسئلہ نہیں۔مزید استفسار پر پتہ چلا کہ مریض کی دو دن پہلے شادی ہوئی تھی اور اس نے کسی حکیم سے لے کر طاقت کا کشتہ استعمال کیا تھا۔جس کا الٹا اثر ہوا۔جس کی وجہ سے اس کی یہ حالت ہوئی تھی۔

جن دوستوں کی شادی ہو رہی ہو وہ طاقت کی دوائیوں اور کشتہ جات پر تکیہ کرنے کی بجائے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ژ سب سے پہلے اللہ کا شکر ادا کریں جن کی عنایات کی بدولت آپ رشتہ ازدواج میں منسلک ہو رہے ہیں۔

ژ مثبت سوچ اپنائیں۔شادی کے بارے میں فکروں کو ذہن سے نکال باہر کریں۔

ژ شادی کی پہلی رات اپنے جیون ساتھی کے ساتھ دل کھول کر تبادلہ خیال کریں اور ایک دوسرے کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

ژ اچھی طرح تبادلہ خیال اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے بعد ذہنی اور جسمانی ہم آہنگی بڑھتی ہے۔قربت میں اضافہ ہوتا ہے۔جس کی بدولت قدرتی عمل،قدرتی طریقے سے بغیر کسی مصنوعی سہارے کے بخیر وخوبی سرانجام پاتا ہے اور کسی قسم کا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔

ژ بعض اوقات کچھ دن یا دو تین ہفتے مسئلہ رہتا ہے۔ذہنی وجسمانی ہم آہنگی ہونے میں دیر لگتی ہے۔اس کے لیے زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔اپنے آپ پر اعتماد رکھیں۔ساتھی کو اعتماد میں لیں۔ان دنوں میں اچھی اور متوازن خوراک لیں۔دودھ دہی کا زیادہ استعمال کریں۔لیکن رات سونے سے پہلے ہلکی غذا کھائیں اور رات بستر پر جانے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس نوش کریں۔

ان شاء اللہ کچھ دنوں میں مسئلہ حل ہو جائے گا اور شادی کی مسرتوں سے آپ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

ھائی بلڈ پریشر میں دوائوں کا استعمال

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور اس کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

انڈیرول Indero، ایٹینولول Atenolo، الڈومیٹ Aldomet

کیپوٹین Capoten، ناروسیک Norvasc، کیلان Calan

مضر اثرات:

ژ سانس کی رفتار میں کمی ہونا۔

ژ سردرد، اونگھ، جلد پر الرجی

ژ موڈ میں اتار چڑھاؤ، نیند میں کمی

ژ چھاتی میں درد، گردوں کی خرابی، پیشاب کی رکاوٹ

ژ ڈیپریشن، آنکھوں میں خرابی

ژ مردانہ قوت میں کمی، بلڈ پریشر میں زیادہ کمی

ژ ڈائریا، متلی اور قے

احتیاط:

ژ جن مریضوں میں دل کی رفتار آہستہ ہو وہ اٹینولول استعمال نہ کریں۔

ژ ہائی بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیں استعمال کرتے وقت بلڈ پریشر کو مانیٹر کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے ایک دم بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔

ژ گردوں کی خرابی کے مریض حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والی مائیں بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی دوائیں استعمال کرتے وقت ڈاکٹر سے مشورہ کرتی رہیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ہائی بلڈ پریشر آج کل بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے۔ مختلف قسم کی پریشانیوں، فکر اور نفسانفسی کے اس دور میں ویسے ہی موڈ میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے ذرا سی بات برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ غصہ کنٹرول نہیں ہوتا اور دوسروں سے لڑنے مرنے پر ہر آدمی تیار نظر آتا ہے۔ اس طرح کے عوامل بلڈ پریشر میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ چٹ پٹی مرغن غذاؤں کے استعمال سے جسم پر اضافی بوجھ بڑھنے سے بھی بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے بہت سی دوائیں موجود ہیں لیکن دوا استعمال کرنے سے پہلے اس بات تعین کرنا بہت ضروری ہے کہ واقعی آپ کو ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف کا سامنا ہے بھی کہ نہیں۔ کبھی کبھار ہونے والا ہائی بلڈ پریشر ذرا بھی خطرناک نہیں اور اس کے لیے کسی قسم کی دوا استعمال کرنے کی ضرورت بھی نہیں۔

سب سے پہلے آپ کے بلڈ پریشر کا حساب رکھنا ضروری ہے۔ دوا استعمال کرنے سے پہلے کم از کم ایک ہفتہ اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔ اس سے آپ کو اوسطاً بلڈ پریشر نکل آئے گا اور آپ کے ڈاکٹر کے لیے فیصلہ کرنا آسان ہوگا کہ بلڈ پریشر کے لیے دوا استعمال کرنا ضروری بھی ہے کہ

نہیں۔

آپ کا بلڈ پریشر 70-90 /100-140 کے درمیان ہے تو کسی قسم کی فکر کی یا فوری طور پر کوئی دوا استعمال کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ جب آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں تو بالکل پرسکون رہیں اور اگر آپ پریشان ہو کر یا گھبرا کر چیک کروائیں گے تو بلڈ پریشر تھوڑا سا زیادہ ہی آئے گا۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر چیک کرنے والے اور اس کے لیے استعمال ہونے والا آلے پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ آلے میں خرابی اور پہلی دفعہ چیک کروانے پر بلڈ پریشر زیادہ آیا ہے تو پریشانی کی ضرورت نہیں ان حالات میں کوئی دوا بھی استعمال نہ کریں۔ ڈاکٹر سے کم از کم ایک ہفتہ بلڈ پریشر چیک کروا کر اس کا حساب رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو دوا استعمال کریں۔

آسان اور متبادل علاج:

ہائی بلڈ پریشر سے بچنے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

ژ سادہ اور متوازن غذا استعمال کریں۔ مرغن اور چٹ پٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

ژ اپنی غذا میں نمک اور نمک والی چیزوں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اس ضمن میں آپ سوڈیم سے پاک نمک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ژ زیادہ پوٹاشیم والی سبزیاں اور پھل مثلاً لوبیہ، آڑو، ناشپاتی، کیلا، پھلیاں وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔

ژ سیر کو معمول بنائیں اور روزانہ ورزش ضرور کریں۔

ژ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ کچھ نہ کچھ وقت سیر کے لیے ضروری نکالیں۔

ژ اپنے مزاج کو ٹھنڈا رکھیں۔ اپنا کام دلجمعی سے کریں۔ خوب محنت کریں۔ اپنے مسائل کے حل کے لیے اللہ سے مدد مانگیں۔ انشاء اللہ مسائل حل ہوں گے اور کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔

ژ نہار منہ دو گلاس گھڑے کا پانی اور دو یا تین عدد لہسن کی پوتھیاں Raw Cloves کیپسول کی طرح بغیر چبائے نگل جائیں۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کا موثر ترین علاج ہے۔

ژ دو عدد تازہ آملہ کے جوس میں مناسب شہد ملا کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کرنے سے بلڈ پریشر بہت جلد کنٹرول ہوتا ہے۔

ژ نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر پہلے درود شریف پھر گیارہ مرتبہ یا حی یا قیوم دوبارہ پھر درود شریف پڑھ کر دل سے ہاتھ ہٹا لے۔

ژ اس کے بعد سورۃ الم نشرح کی تلاوت کرے اور اللہ سے مدد مانگیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

یا حی یا قیوم یا لا الہ الا انت اسلک ان تحی قلبی (اول و آخر درود پاک)

ژ درج ذیل وظیفہ صبح شام تین مرتبہ اول و آخر درود پاک پڑھ کر سینہ پر دم کریں۔ ان شاء اللہ صحت و سلامتی حاصل ہوگی۔

دل کی بیماریوں کے لیے دوائیں

دل کی بیماریوں کی مختلف اقسام ہیں بیماری کی نوعیت کے مطابق دل کی تکلیف دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ان میں بلڈ پریشر کنٹرول کرنے والی دوائیں، دل کی رفتار کو کنٹرول کرنے والی دوائیں، کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں دل کی حفاظت کے لیے دوائیں، انفیکشن روکنے والی دواؤں کے ساتھ اور بعض دوسری ادویات شامل ہوتی ہیں۔ چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

آئسورڈل(Isordil)

ہربیسر(Herbessor)

سروائیو(Survive)

کارڈیوسل(Cardiosil)

ڈایاکارڈ گولڈ ڈراپس(Diacard)

لوپرن(Loprin)

مضر اثرات:

ژ دل کے امراض میں استعمال ہونے والی دواؤں کے انفرادی طور پر مختلف مضر اثرات ہوسکتے ہیں۔

احتیاط:

ژ دل کے امراض میں استعمال ہونے والی دوائیں ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔

ژ ایسی کوئی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو شبہ ہو یا اس کے بارے میں کوئی معلومات نہ بتائی گئی ہوں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

دل انسانی جسم کا سب سے اہم عضو ہے"دل" صحیح ہو تو زندگی اچھی گزرتی ہے۔اس لئے دل کے افعال کو صحیح رکھنے کے لیے ہر طرح سے کوشش کی جانی چاہیے۔آج کل کے جدید دور میں دل کے امراض میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔اس کی بنیادی وجہ حفظان صحت کے بنیادی اصولوں سے پہلوتہی ہے جن میں بے ہنگم طریقے سے مرغن غذاؤں کا استعمال اور چلنے پھرنے سے پرہیز سب سے اہم ہے۔دل کی ذرا بھی تکلیف کا شائبہ ہو مثلاً چھاتی میں بائیں جانب درد جو بازو کی طرف جاتا ہو۔تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے دل کے ٹیسٹ ای سی جی، ای ٹی ٹی، انجیو گرافی وغیرہ کر کے دل کے افعال کا جائزہ لیا جاتا ہے اور اس کے بعد علاج کا تعین کیا جاتا ہے۔دل کی بیماریوں میں مختلف طرح کی استعمال ہونے والی دوائیں ڈاکٹر کے مشوہ سے استعمال کرنی چاہیے اور ان میں خود سے ردوبدل بھی نہ کریں۔خاص طور پر دل کے دورے یا سرجری کے بعد تو لمبی مدت کے لیے دائیں کھانا پڑتی ہیں تاکہ دوبارہ دل کے دورے کا امکان کم سے کم رہے۔

آسان اور متبادل علاج:

اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور اس کو مختلف قسم کے امراض دل سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں۔

ژ قرآن پاک میں اللہ پاک نے ارشاد فرمایا ہے کہ "بیشک دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے" طمانیت قلب کے لیے اللہ کا ذکر کریں۔ اس کے احکام بجالائیں۔ اللہ کے احکام اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نورانی طریقوں پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ کا دل ان شاء اللہ مضبوط اور بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

ژ سادہ طرز زندگی اپنائیں۔

ژ مرغن غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں اس سلسلے میں کولیسٹرول کم کرنے والی دواؤں کے ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

ژ سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز کریں۔

ژ کھانے میں پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ چکنائی والی تمام اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔

ژ چائے، کافی اور کیفین والے کولا ڈرنکس سے پرہیز کریں۔ زیادہ نمک والی والی چیزیں بھی نہ لیں۔

ژ روزانہ کی سیر اور ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ دل کو صحت مند رکھنے کے لیے چلنا بہت ضروری ہے۔ دل کے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ چلئے کہ اس سے پہلے آپ کو چلایا جائے۔

ژ رات جلدی سوئیں، صبح جلدی اٹھیں۔

ژ مثبت سوچ اپنائیں اور ہر کام میں معتدل رویہ رکھیں۔

کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں

خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کے بڑھنے سے دل کے امراض جنم لیتے ہیں۔کولیسٹرول کم کرنے کے لیے کئی قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں:

لوکول(Locol) ویسٹن(Vastin)

سروائیو(Survive)

مضر اثرات

ژ جلد پر دانے ژ متلی، پیٹ میں درد، قبض، ڈائریا

ژ سر درد، اونگھ ژ جگر کی خرابی

ژ پٹھوں میں درد اور کمزوری

احتیاط

ژ جگر کے امراض میں استعمال نہ کریں۔

ژ حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کو ایسی دواؤں کا استعمال ممنوع ہے۔

ژ اگر دوا شروع کرنے کے بعد پٹھوں میں کمزوری اور درد ہونا شروع ہو جائے تو دوا بند کر دیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت

مرغن اور چٹ پٹی غذائیں اور چلنے پھرنے، سیر کرنے یا ورزش سے مکمل بے اعتنائی کی صورت میں مختلف قسم کے مرض جنم لیتے ہیں جن میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار کا زیادہ ہونا ہے۔ایسے مریض جن میں مجموعی کولیسٹرول اور LDL کولیسٹرول کی زیادتی ہو وہ کولیسٹرول کم کرنے والی گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے کیونکہ کولیسٹرول کم کرنے والی گولیوں کے اپنے مضر اثرات ہوتے ہیں۔اس لیے سب سے پہلے مریض کا معائنہ اور مختلف ٹیسٹ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کم کرنے والی گولیاں خاصی مہنگی ہوتی ہیں۔مقامی کمپنی کی بنی ہوئی دوا استعمال کی جائے تو یہ نسبتاً سستی ہیں اور اثر کے لحاظ سے دونوں میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔

آسان اور متبادل علاج

کولیسٹرول کی زیادتی دل کی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔کولیسٹرول کا زیادہ ہونا آج کل کے طرز زندگی کی زحمتوں میں سے ایک ہے۔ ہر قسم کی خوراک کا بے وقت اور بے دریغ استعمال اور کسی قسم کی سیر اور ورزش سے دوری کی وجہ سے کولیسٹرول لیول خون میں بڑھ جاتا ہے۔جس کی وجہ سے کسی بھی وقت دل کے دورے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔دوائیوں کے بغیر کولیسٹرول کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ژ انڈے کھانے بالکل چھوڑ دیں۔انڈے کی سفیدی لی جا سکتی ہے۔

ژ گوشت کا استعمال کم کر دیں۔چربی والے گوشت سے بالکل پرہیز کریں۔

ژ مکھن، پنیر، کریم والا دودھ اور دیسی گھی کا استعمال چھوڑ دیں۔

ژ گردے، کپورے، کلیجی، مغز، سری پائے، نہاری وغیرہ بالکل نہ کھائیں۔

ژ سبز پتوں والی تازہ سبزیاں اور تازہ پھل جن میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ ناشتے میں لہسن اور کچی گاجروں کا باقاعدہ استعمال کریں۔ اس سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

ژ ہر قسم کے گھر سے مکمل پرہیز کریں۔ سویابین کا خوردنی تیل فائدہ مند ہے۔ اگر ہو سکے تو زیتون کا تیل استعمال کریں۔

ژ اسپغول کے پودے کے بیجوں کا تیل، دن میں دو مرتبہ چمچہ بھر کر نوش کر لیا جائے تو کولیسٹرول کی سطح نارمل ہو جاتی ہے۔

ژ Licithin کے استعمال سے کولیسٹرول شریانوں اور وریدوں کی دیواروں میں نہیں جمتا۔ سویابین، سبز اناج، انڈے کی سفیدی،، ویجیٹیبل آئل اور Unpasturised دودھ Licithin سے بھرپور ہیں۔ اس لیے ان کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ وٹامن E خون میں Licithin کو بڑھاتا ہے، جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کا لیول کم ہو جاتا ہے۔

ژ ریشہ دار غذائیں زیادہ استعمال کریں۔

ژ سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

ژ اللہ پر پورا یقین رکھیں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔ یہ بات ذہن نشین کریں کہ یقین کامل اور مثبت سوچ کے ساتھ آپ ہر قسم کے مسائل پر قابو پا سکتے ہیں۔

ژ ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔ خاص کر سونے سے پہلے بالکل ہلکی خوراک لیں۔

ژ روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

ذیابیطس یا ”شوگر“ میں دوائوں کا استعمال

شوگر یا ذیابیطس کا مرض بھی خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔

”شوگر“ کی بیماری کے لیے کئی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

ڈاونل Daonil

گلوکوفیج Glucophage

ڈایاماکرون Diamicron

انسولین Insulin

مضر اثرات:

ژ سر درد، خارش، بھوک میں کمی

ژ متلی، ڈکار آنا

ژ زود حساسیت

ژ خون کے سفید خلیوں میں کمی

ژ جگر کی سوزش

ژ جسم میں گلوکوز کی مقدار میں کمی

احتیاط:

1- ڈاونل اور اس طرح کی دوسری دوائیں دوران حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران استعمال نہ کریں۔

2- جگر کی خرابی اور گردوں کی بیماری والے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔

3- ”شوگر“ کی گولیاں استعمال کرتے وقت یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ان کے استعمال سے کسی وقت بھی آپ کا بلڈ شوگر لیول کم ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر کوئی میٹھی چیز شربت، جوس یا میٹھی گولیاں اور ٹافیاں استعمال کریں۔

4- زیادہ تر بیٹھ کر کام کرنے اور ورزش وغیرہ سے مکمل بے اعتنائی کی وجہ سے ”شوگر“ اور ہائی بلڈ پریشر جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں اور اگر ان کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو ہائی بلڈ پریشر اور شوگر مل کر فالج کو جنم دیتی ہیں جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس وجہ سے بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

ضروری ہے کہ ہر چھ ماہ بعد اپنا طبی معائنہ کروایا جائے۔ جس میں تمام ٹیسٹ بھی شامل ہونا چاہیں۔ بعض اوقات سال ہا سال گزر جاتے ہیں اور ان کے استعمال سے اس وقت پتہ چلتا ہے جب شوگر اپنی تمام حشر سامانیوں کے ساتھ کئی سال پہلے جلوہ افروز ہو چکی ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے جسم کو کافی نقصان ہو چکا ہوتا ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

”شوگر“ بھی ماڈرن دور کے لائف سٹائل کی وجہ سے جنم لینے والی ایک بیماری ہے۔ جو زیادہ تر کھانے پینے میں مکمل بے اعتدالی کا شاخسانہ ہے۔

جب بھی آپ کو بذریعہ ٹیسٹ پتہ چل جائے کہ ”شوگر“ کی مقدار پیشاب یا خون میں بڑھ گئی

ہے تو بالکل پریشان نہ ہوں۔ بعض اوقات ایسا کسی اور وجہ کی بنا پر بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کو مطمئن رہنا چاہیے کہ آپ کو اب خبردار کیا جارہا ہے کہ اپنے طرزِ زندگی کو بدلیں۔ بہت زیادہ میٹھی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔

''شوگر'' والی تمام چیزوں سے پرہیز کریں۔ سیر کو معمول بنائیں۔ کئی مریضوں کو دیکھا کہ جنہوں نے غذا میں پرہیز اور معمول کی سیر سے شوگر کو کنٹرول کیا ہوا ہے۔

دوا شروع کرنے سے پہلے دو تین دفعہ ناشتے سے پہلے اور اس کے دو گھنٹہ بعد شوگر ٹیسٹ ضرور کروائیں اور اس کے بعد ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد دوا شروع کی جاسکتی ہے۔ 40 سال سے کم عمر کے لوگوں میں انسولین سے علاج کیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ صحیح طریقوں سے پرہیز کریں اور سیر کو معمول بنائیں تو گولیوں سے بھی کنٹرول ہوسکتی ہے۔

40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں شوگر کم کرنے والی گولیوں کا استعمال ہوتا ہے۔ گولیاں مختلف برانڈز میں دستیاب ہیں۔ جن میں مہنگی بھی ہیں اور سستی بھی لیکن دونوں کا کیمیائی فارمولا اور صلاحیت ایک جیسی ہیں اس لئے آپ سستی گولیوں کا انتخاب کریں اور گولی کی مقدار کو خود سے کم یا زیادہ نہ کریں۔ اس سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔

آسان اور متبادل علاج:

''شوگر'' ایک خطرناک بیماری ہے۔ اگر اس کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ جسم کے تقریباً ہر نظام کو متاثر کرتی ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ سے اس کا علاج کیا جانا ضروری ہے۔

''شوگر'' کم کرنے والی گولیوں کے ساتھ مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کرنے سے بھی بہتری ہوسکتی ہے۔

ژ میٹھی چیزوں سے مکمل پرہیز اور روزانہ کی سیر کو معمول بنائیں۔

ژ کڑوا کدو (لوکی گھیا) کے ایک کپ جوس میں ایک چمچ بھر تازہ آم کا جوس مکس کرکے اگر استعمال کیا جائے تو خون میں شوگر کا لیول تیزی سے کم ہوتا ہے۔

ژ نشاستہ دار غذاؤں کو کم سے کم استعمال کریں۔

ژ صبح کے ناشتے میں ان چھنا آٹا لے کر اس میں میتھی کے سوکھے یا تازہ پتے ملا کر آٹا گوندھ کر روٹی بنائیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ ناشتے میں کوئی اور چیز نہ لیں۔ میتھی کے پتوں میں اللہ نے ایسی تاثیر رکھی ہے۔ جس سے بلڈ گلوکوز لیول کم ہوتا ہے اور شوگر کی بیماری کنٹرول میں آجاتی ہے۔

ژ کئی مریضوں میں اس روٹی کا استعمال کیا گیا۔ میتھی اور ان چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرنے والے مریضوں کا جب شوگر لیول چیک کیا گیا تو وہ نارمل تھا۔

ژ ''جامن'' کے موسم میں اس کا خوب استعمال کریں۔

ژ سبز پتوں والی سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ''کریلوں'' کے موسم میں اس کی زیادہ سے زیادہ ڈشیں تناول فرمائیں۔

ژ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔ اللہ کے احکامات پر عمل کریں۔ نماز باقاعدگی سے پڑھیں انشاء اللہ آپ کا بلڈ شوگر لیول ٹھیک رہے گا۔

ژ اول و آخر درود شریف (تین مرتبہ) پڑھ کر اڑھائی ماہ تک صبح شام درج ذیل آیات کی تلاوت فرمائیں۔ انشاء اللہ بیماری میں افاقہ ہوگا۔

وقل رب ادخلنی مدخل صدق واخرجنی مخرج صدق واجعل لی من الدنک سلطنا نصیرا۔

تھکاوٹ دور کرنے والی دوائیں

''تھکاوٹ'' ایک بڑا مسئلہ ہے۔ بعض اوقات رات سونے کے باوجود جسم تھکا تھکا محسوس ہوتا ہے اور کام کے دوران بھی عجیب قسم کی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ جسم کی تھکاوٹ جو تھوڑی دیر کے لیے ہو خود بخود ختم ہو جاتی ہے لیکن زیادہ دنوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی سکون آور، درد دور کرنے والی، طاقت کی اور دماغ کو تقویت دینے والی دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

میتھی کوبال Metycobal

تھیراگرام سٹریس Theragram stress وغیرہ

مضر اثرات:

ژ متلی، قے، سردرد، بے چینی

ژ پیٹ میں جلن اور گڑبڑ

ژ زود حساسیت

ژ تھکاوٹ دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔

ژ دوسری دوائیوں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

زیادہ دیر جسمانی یا دماغی کام کرنے سے آدمی جسمانی اور ذہنی طور پر تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ ایسا ہونا قدرتی عمل ہے۔ کام کرنے کے بعد کچھ دیر آرام کرلیا جائے تو تھکاوٹ خود بخود ختم ہو جاتی ہے لیکن بعض حالتوں میں تھکاوٹ مسلسل رہتی ہے اور آرام کرنے کے باوجود بھی جسم ہر وقت تھکا تھکا محسوس ہوتا ہے۔ ان حالات میں اس بات کا پتہ چلانا ضروری ہے کہ تھکاوٹ کس وجہ سے ہو رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ کسی پریشانی کی وجہ سے ہو۔ جسمانی طور پر تو آپ نے آرام کرلیا ہو لیکن ذہنی طور پر آپ کسی اور سوچ میں گم ہیں تو اس صورت میں آرام کرنے کے باوجود تھکاوٹ رہتی ہے۔ اس کے علاوہ بے آرامی، بے خوابی، بے چینی ذہنی وفکری انتشار، ڈپریشن اور نفسیاتی عوارض یا کسی بھی بیماری کی وجہ سے بھی تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت حال میں متعلقہ بیماری کا علاج کروانا ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ اگر آپ مستقل تھکاوٹ کی تکلیف کا شکار ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو خود دیکھیں کہ ایسا کس وجہ سے ہو رہا ہے۔ اس کے بعد ''تھکاوٹ'' دور کرنے کے طریقے پر عمل کریں۔ ان حالات میں تھکاوٹ دور کرنے والی دواؤں کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

آسان اور متبادل علاج:

مندرجہ ذیل آسان نسخے پر عمل کریں۔

ژ مستقل تھکاوٹ کے مسئلہ کا جن لوگوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے ان کے لیے سب سے اہم اس بات کا تعین ہے کہ آیا وہ اپنی نیند پوری کرتے ہیں یا نہیں۔ اس کے لیے جلدی سونے اور جلدی اٹھنے کے فارمولے پر عمل کریں۔ اگر نیند جلدی نہ آئے تو نیند آنے والی دواؤں کے ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ سونے سے پہلے ایک چھوٹے کپ میں تین چمچ شہد اور سرکہ ملائیں اور اسے اپنے بیڈروم میں رکھ

لیں۔سوتے وقت اس کے دو چمچ لیں۔اگر آدھے گھنٹے تک نیند نہ آئے تو اس کے دو چمچ اور لے لیں۔اگر ایک گھنٹے تک نیند نہ آئے تو پھر دو چمچ اور لے لیں۔ایک گھنٹے بعد ان شاء اللہ نیند آ جائے گی اور آپ مزے کی نیند سو کر تازہ دم ہو کر اٹھیں گے۔

ژ کام کے دوران ذرا سا ستا لیں۔بیٹھ کر کام کرنے والے حضرات تھوڑی دیر لیٹ کر آرام کر لیں بیٹھ کر کام کرتے ہوئے کچھ دیر کھڑے ہو کر کام کر لیں۔

ژ کھانے میں پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

ژ صبح اٹھتے ہی نماز پڑھ کر کم از کم 20 منٹ سے 40 منٹ تک سیر کریں اس کے بعد کچھ دیر آرام کر کے پورے جسم کی سر سمیت زیتون کے تیل سے مالش کر کے نیم گرم پانی سے غسل کریں۔ان شاء اللہ تھکاوٹ سے چھٹکارہ حاصل ہو گا۔

ژ ناشتہ میں پھل یا جوس استعمال کریں۔

ژ کھانے میں سبزیوں اور سلاد کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ وٹامن بی کمپلیکس کی کمی دائمی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔متعلقہ وٹامنز کلیجی، چاول دالوں اور گندم میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

ژ دو معروف معدنی عناصر یعنی کیلشیم اور پوٹاشیم کی کمی بھی شدید تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔دالیں، سبز پتوں والی سبزیاں آلو سنگترہ پوٹاشیم سے بھرپور ہیں جبکہ بادام، تل، دودھ، اخروٹ اور سبز ترکاریاں کیلشیم کا خزانہ ہیں۔ان کا زیادہ استعمال کریں۔

موٹاپا کرنے والی دوائیں

موٹاپا دور کرنے کے لیے بے شمار انگریزی، دیسی/ یونانی، ہومیو پیتھک کورس دستیاب ہیں اور روزانہ ان میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں:

مائنس۔کیل(Minus-Cal)

(ہومیو پیتھک)فائیٹو لیکا(Phytolacca)

مضر اثرات:

- سر درد، متلی، قے
- چڑچڑاپن، گھبراہٹ، بھوک میں مستقل کمی
- گردوں کی خرابی
- جگر کی خرابی

احتیاط:

- موٹاپا دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔
- گردوں کی خرابی اور جگر کی بیماری کے مریض استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آج کل ہر کوئی سمارٹ رہنا چاہتا ہے۔کیونکہ بے ہنگم اور بے ڈول جسم کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔لیکن اس کے ساتھ یہ بھی خواہش ہے کہ کھانے پینے میں بے اعتدالی اور سیر و ورزش سے دوری بھی رہی۔اس طرح کی ”جادوئی دوا“ کی تلاش میں موٹے لوگ کبھی ڈاکٹروں کے پاس کبھی حکیموں کے ارد گرد اور کبھی ہومیو پیتھک کے کلینکوں کا طواف کرتے ہیں تاکہ انہیں موٹاپا کم کرنے والی جادوئی دوا مل جائے۔

اس کے علاوہ فائدے کی بجائے نقصان زیادہ ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ موٹاپا دور کرنے والی دواؤں سے بچا جائے کیونکہ یہ آپ کے جگر اور گردوں پر اثر کرسکتی ہے۔

قدرتی گھریلو علاج:

موٹاپا دور کرنے کے لیے کھانے میں اعتدال، مرغن غذاؤں سے پرہیز اور معمول کی ورزش ضروری امر ہیں۔

اگر آپ سمارٹ رہنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔
- مرغن غذاؤں اور زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- سادہ طرز زندگی اور مثبت سوچ اپنائیں۔
- روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

فوری طور پر موٹاپا دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل غذائی چارٹ پر عمل کریں:

ناشتہ:

ایک چائے کا کپ(بغیر چینی)دو بران سلائس یا رس یا ایک ابلا ہوا انڈا

11 بجے:

چائے کا کپ یا کریم نکلے دودھ کا گلاس یا نمکین لسی کا ایک گلاس

دوپہر کا کھانا:

ابلی ہوئی سبزی یا100 گرام قیمہ یا مرغ کی یخنی ساتھ دو چھوٹی چپاتی

رات کا کھانا:

ابلی ہوئی سبزی کے ساتھ سنگل پلیٹ چاول ابلے ہوئے یا دو ہلکی چپاتی

رات کا کھانا:

ابلی ہوئی سبزی کے ساتھ سنگل پلیٹ چاول ابلے ہوئے یا دو ہلکی چپاتی

غذا میں تبدیلی اور ورزش کے ساتھ روحانی رہنمائی کے لیے اللہ پاک کے احکامات اور رسول اللہ کی تعلیمات کی طرف رجوع کریں اس سے قلبی سکون اور بیماریوں سے نجات ملے گی۔

ژ ایک چمچہ تازہ شہد آدھ چمچہ لائم جوس ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر نہار منہ استعمال میں لائیں۔

ژ دو عدد پکے ہوئے ٹماٹر کا روزانہ دو ماہ تک ناشتہ کرنے سے موٹاپا میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔

بھوک لانے والی دوائیں

بھوک لانے کے لیے بھی مختلف قسم کی انگریزی، یونانی اور ہومیو پیتھک دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ان دواؤں میں بھوک لانے کے علاوہ مختلف وٹامن اور معدنی نمکیات وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔اس طرح کی چند دوائیں درج ذیل ہیں۔

موسی گار Mosegor

ٹریس اوریکس فورٹ Tresorix forte

ٹرائی میٹابول Trimetabo

مضر اثرات:

ژ اونگھ آنا اور سستی

ژ منہ خشک ہونا اور قبض

ژ بچوں میں ذہنی صلاحیت میں کمی

احتیاط:

ژ حاملہ عورتیں اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں۔

ژ الرجی دور کرنے والی یا سونے والی دواؤں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

ژ چھوٹے بچوں کو استعمال نہ کروائیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کئی بیماریوں میں اور بعض اوقات سمارٹ رہنے کے چکر میں موٹاپا دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے بھوک بالکل ختم ہوجاتی ہے۔لہٰذا اب تلاش ہوتی ہے بھوک لانے والی دواؤں کی۔یہ دوائیں ایک مصنوعی سہارے کی طرح عمل کرتی ہیں اور جب تک ان کو استعمال کیا جاتا رہے تھوڑا بہت ضرور اثر کرتی ہیں۔لیکن جونہی ان کو لینا چھوڑ دیا جائے پہلے والی صورت لوٹ آتی ہے اور دوسری تیسری دفعہ دوا کے استعمال کا بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

لمبی بیماریوں میں بستر میں زیادہ دیر لیٹا رہنے کی وجہ سے بھوک کی اشتہا تقریباً ختم ہوجاتی ہے۔

اس دوران مریض کو دواؤں کے ساتھ ساتھ نفسیاتی سہارے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔جو اسے اگر نہ ملے تو پھر بیماری کے ساتھ مقابلہ کرنے کی ذہنی صلاحیت بھی بالکل ختم ہوجاتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ ایسی حالت میں مریض کو زیادہ سے زیادہ سہارا دیا جائے۔کبھی کبھار بھوک لانے والی دوائیں استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں لیکن اس کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

بعض جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں میں بتدریج بھوک میں کمی ہوتی رہتی ہے۔کسی چیز کو کھانے کو دل نہیں کرتا۔اس وجہ سے بھوک لانے والی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔مگر یہ زیادہ تر دیرپا اثر نہیں کرتیں۔بھوک لانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پہ عمل کریں۔

ژ بھوک کم ہونے کی صورت میں اپنے کھانے کے شیڈول میں تبدیلی کریں۔تین دفعہ کھانا

لیتے ہیں تو اس کو پہلے چار دفعہ پھر پانچ دفعہ اور آخر میں چھ دفعہ کر دیں۔کھانے میں وقفہ کم اور کھانے کی مقدار کم کریں۔شروع میں پینے والی چیزوں میں اضافہ کریں۔دودھ اور اس کے ساتھ تازہ پھل اور جوس کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ کھانے میں نشاستہ دار غذاؤں مثلاً آلو، چاول، مٹھائیاں وغیرہ استعمال کریں۔

ژ کھانے والی جس چیز سے زیادہ رغبت ہو اسے خوب استعمال کریں۔

ژ روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

ژ کھانا کھاتے وقت اس بات کی فکر نہ کریں کہ اس سے طبیعت خراب ہو جائے گی یا قے ہو جائے گی۔قے ہو بھی جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔قے کی صورت میں پینے والی اشیاء کے ساتھ نمکول کا استعمال بھی کریں۔

ژ کھانے میں پروٹین والی اشیاء زیادہ کریں۔

ژ موسمی اور تازہ پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

طب نبویؐ:

ژ سونٹھ کا مربہ بھوک لگاتا ہے، کھانا ہضم کرتا ہے۔

ژ لہسن کی تین عدد پوتھیاں Cloves ایک کپ گرم پانی میں ابالیں مناسب لیموں کا رس شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

ژ کینو یا سنگترہ اور کھٹے انگور کا رس بھوک لگانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لیے دوائیں

پیٹ کے کیڑوں کی بیماریاں بہت عام ہیں۔ان بیماریوں کی تشخیص پاخانہ میں کیڑوں کے انڈوں وغیرہ کی موجودگی اور دوسری علامات سے کی جاتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے استعمال ہونے والی کچھ مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

ورموکس (Vermox)، کم بین ٹرین (Combantrin)

زینٹیل (Zentel)

مضر اثرات (ورموکس):

- معدہ میں گڑبڑ، ڈائریا
- کبھی کبھار بخار ہونا

احتیاط (ورموکس):

- کھانے کے ساتھ لینی چاہیے۔
- 2 سال سے کم عمر بچوں کو نہیں دینا چاہیے۔

(زینٹیل):

مندرجہ ذیل کو نہ دی جائے:

- 12 ماہ سے کم عمر بچے
- حاملہ عورتیں
- 15 سے 40 سال تک عمر کی عورتوں کو ایام ماہواری شروع ہونے کے 7 دن کے اندر استعمال کرنا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پیٹ کے کیڑے بچوں کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ اگر چہ بڑے بھی پیٹ کے کیڑوں کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔لیکن بچے چونکہ خود سے صفائی نہیں کر سکتے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ مٹی پہ ہاتھ لگنے اور پھر انگلیاں منہ میں ڈالنے سے انفیکشن ہو جاتا ہے۔ یا پھر چھوٹے بچے مٹی، گارا، سیمنٹ، چونا، گاچنی وغیرہ کھاتے ہوں تو پھر اور بھی مسئلہ ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے لمبے، گول، ہک نما، چھوٹے چھوٹے (چمونے) ہو سکتے ہیں اور یہ سب گندے ہاتھوں، گندی کھانے پینے کی چیزوں سے منہ میں جاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ جن بچوں کے ناخن بڑھے ہوئے ہوں ان میں گندگی جمع ہوتی رہتی ہے جو انفیکشن کا باعث بنتی ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا استعمال کرنا چاہیے۔

تشخیص کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے پاخانے کے معائنے سے پتہ کر لیا جائے کہ کون سا کیڑا تنگ کر رہا ہے تا کہ اس کے مطابق دوائی کی صرف ایک خوراک سے اس کا قلع قمع کر لیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

پیٹ کے کیڑوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ صاف کیے جائیں۔بچوں کے ناخن تراشے جائیں۔سبزیاں اور پھل اچھی طرح دھو کر اور صاف کر کے استعمال کی جائیں۔پیٹ کے کیڑوں کے لیے گھریلو علاج درج ذیل ہے۔

ژ اجوائن کا دو چیچ پاؤڈر لے کر دو گلاس پانی میں رات کو رکھیں۔صبح اس کو ابال کر ٹھنڈا کر کے دن میں تین چار دفعہ استعمال کریں۔

ژ کیڑوں کے اخراج کے لیے صبح کے وقت لہسن اور شہد ملا کر روزانہ ایک ہفتہ تک استعمال کریں۔

ژ بڑی بوڑھیاں نیم کے پتوں کا پانی پلایا کرتی تھیں۔یہ طریقہ بھی کارگر ہے۔

یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نیم میں اینٹی بائیوٹک اثرات ہیں اور یہ کیڑوں کو بھی نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

ژ دو لیموں پانی میں رات کو ڈالیں اور صبح اس کا رس نکال کر پانی میں ڈال کر صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔

ژ پودینے کے پتوں کا جوس بنا کر صبح کے وقت لیں۔

گردوں اور مثانہ کی بیماریوں کے لیے دوائیں

گردوں کی مختلف قسم کی تکالیف کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں پیشاب آور دوائیں بھی شامل ہوتی ہیں اور انفیکشن کو روکنے والی دوائیں بھی۔ گردوں کی تکالیف کے لیے استعمال ہونے والی دواؤں میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

یورکسن Urixin

الڈکٹون Aldactone

قلسان Qalsan

اسپائرومائڈ Spiromide

مضر اثرات:

ژ متلی، قے، پیٹ میں گڑبڑ، بھوک میں کمی

ژ زود حساسیت ژ خون کے خلیوں میں کمی

ژ جلد پر خارش اور دانے ژ جگر کی خرابی

ژ پیشاب میں رکاوٹ

احتیاط:

یورکسن کھانے کے ساتھ استعمال کریں اور گردے فیل ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں

ژ جگر کی خرابی کی صورت میں پیشاب آور دوائیں استعمال نہ کریں اور دوا استعمال کرنے کے دوران پیشاب اور خون میں شوگر کی مقدار چیک کرنے کے لیے معائنہ کراتے رہنا چاہیے کیونکہ ان سے ''شوگر'' زیادہ ہونے کا چانس ہوتا ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پیشاب کا زیادہ یا کم آنا یا اس کا رک جانا مختلف بیماریوں کی صورت میں یا گردہ اور مثانہ کی تکالیف کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ تکالیف مختلف بیماریوں میں بھی ہوسکتی ہیں۔ بعض اوقات مرضی سے دوائیاں لینے سے بھی اس طرح کی علامات جنم لے لیتی ہیں۔ اکثر اوقات بچوں میں بہت تنگ پاجامہ یا زیر جامہ وغیرہ پہنانے سے بھی ان کا پیشاب رک جاتا ہے۔ شوگر کی بیماری میں بھی پیشاب زیادہ آتا ہے ہے۔ اس کے علاوہ پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے سے پیشاب میں رکاوٹ ہوجاتی ہے۔ انہی وجوہات کی بنا پر کسی قسم کی دوا شروع کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ پیشاب کی تکلیف کی اصل وجہ کیا ہے اصل وجہ جاننے کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج شروع کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

گردے اور مثانے کی تکالیف میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

ژ اگر کبھی چھوٹے بچے پیشاب میں رکاوٹ کی شکایت کریں تو سب سے پہلے ان کا لباس چیک کریں کہ وہ زیادہ تنگ تو نہیں۔ اس کے بعد پیٹ پہ ہلکا سا مساج کریں اور پیشاب والی جگہ تھوڑا سا نیم گرم پانی ڈالیں۔ خود بخود پیشاب آجائے گا۔

ژ جن بچوں کو بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ہو انہیں رات سونے سے پہلے پینے والی اشیاء نہ دیں اور سونے سے پہلے ایک چمچ شہد اور اس میں دو کالی مرچ کے دانے پیس کر روزانہ پندرہ دن کے لیے دیں۔ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

ژ پیشاب بند ہونے کی صورت یا پیشاب میں جلن ہونے کی صورت میں پینے والی اشیاء مثلاً کچی لسی، تازہ پانی، جوس وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔تربوز، موسمی پھل، کینو، سنگترہ، میٹھے، خربوزہ، کھیرا، ککڑی، انار، گنے کا رس، گنڈیریاں وغیرہ کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔یہ سب چیزیں پیشاب آور ہوتی ہیں اور ان کے کھانے سے بعض اوقات گردوں کی پتھری بھی نکل آتی ہے اور پیشاب کی نالی بھی صاف ہو جاتی ہے اس کے علاوہ تھوڑے سے چنے بھون کر ان میں دو چمچ شکر ڈال کر ناشتہ میں استعمال کرنے سے پیشاب میں رکاوٹ باقی نہیں رہتی۔

ژ مٹی کے گھڑے میں چار گلاس پانی ڈال کر رات کو صحن میں رکھ دیں اور صبح اٹھتے ہی نہار منہ چار گلاس پانی پیئیں۔ان شاء اللہ معدے اور گردے کی تکالیف سے افاقہ ہوگا۔

ژ گردے کی درد کی صورت میں خربوزہ اور تربوز کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔اس کے علاوہ فالسہ کا شربت بھی استعمال کریں۔

ژ تین اخروٹ 10 کشمش کے دانے لے کر انہیں دودھ میں ملا کر ایک پیسٹ بنا لیں اور اسے ہر رات سونے سے پہلے استعمال کریں۔اس سے پیشاب رات کو بار بار تنگ نہیں کرے گا۔

ژ کھانے کے بعد ایک دو الائچی ضرور کھائیں۔

ژ پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے کی صورت میں مندرجہ ذیل شیڈول پر عمل کریں۔

صبح سویرے:

صبح سویرے اٹھیں۔نماز پڑھ کر اللہ کا شکر ادا کریں۔نہار منہ رات بھر مٹی کے گھڑے میں رکھا ہوا چار گلاس پانی پیئیں اور صبح کی سیر کے لیے نکل جائیں۔

ناشتہ:

ناشتے میں تازہ پھل اور جوس استعمال کریں۔

دوپہر کا کھانا:

سبز پتوں والی سبزیوں کے ساتھ سلاد کا زیادہ استعمال کریں گوشت وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔

رات کا کھانا:

رات کا کھانا ہلکا پھلکا ہونا چاہیے۔رات کے کھانے میں سبزیاں، سوپ، سلاد شامل کریں۔

چائے اور مشروب:

کھانوں کے وقفوں کے دوران زیادہ چائے نہ لیں۔سگریٹ نوشی کو خیرباد کہہ دیں۔کیفین والی اشیاء مثلاً کافی اور کولا ڈرنکس سے پرہیز کریں۔

ڈیپریشن اور نفسیاتی بیماریوں میں استعمال ہونے والی دوائیں

مختلف قسم کی نفسیاتی بیماریوں اور ڈیپریشن دور کرنے کے لیے دواؤں کے مختلف گروپس استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں سکون آور دوائیں بھی شامل ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ڈیپریشن دور کرنے والی دوائیں بھی۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

لارجیکٹل Largactil

سیرینیس Serenace

ڈیپریکیپ Depricap

لوڈیول Ludiomi

زینکس Xanax

ریسٹورل Restoril

فریسیم Frisium

مضر اثرات:

- غنودگی، منہ خشک ہونا
- جسم کے پٹھوں میں اکڑاؤ، ہاتھ اور پاؤں میں رعشہ
- نظر میں دھندلاہٹ
- متلی، قے، قبض
- دل کی دھڑکن میں اضافہ، جلد پر روشنی کا منفی اثر اور الرجی
- مردوں میں چھاتیوں کا ابھار اور عورتوں میں چھاتیوں میں زیادہ دودھ کا اترنا
- پریشانی اور ڈیپریشن میں اضافہ اور خودکشی کا رجحان ہونا
- کپکپی، سردرد، دست، بخار وغیرہ

احتیاط:

- ڈیپریشن میں سکون آور دوائیں کبھی بھی اپنی مرضی سے استعمال نہ کریں۔
- اگر دوا استعمال کرنے کے بعد کسی قسم کا مضر اثر ضرور ہونا شروع ہو تو فوراً دوا بند کر دیں۔
- مرگی، جگر کی خرابی، دل کی بیماریوں، ذیابیطس اور حمل کی صورت میں ان دواؤں کو استعمال نہ کیا جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

نفسیاتی بیماریوں اور ڈیپریشن دور کرنے والی دوائیوں کے بے بہا مضر اثرات ہوتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ ایسی تمام دواؤں کو ہمیشہ کسی نفسیاتی و ذہنی امراض کے ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جائے کیونکہ نفسیاتی امراض میں دوا کے استعمال میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور دوا کو مریض کی حالت کے مطابق کم یا زیادہ کرنا پڑتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

آج کے دور میں گوناگوں معاشرتی، سماجی مسائل اور مالی پریشانیوں کے وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ہر کوئی پریشان نظر آتا ہے۔ ڈیپریشن تو اتنی عام ہے کہ شاید ہی کوئی فرد ڈیپریشن کے چھوٹے بڑے حملے سے محفوظ رہا ہو۔ روزانہ کسی نہ کسی ایسی صورت حال سے پالا پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے خوامخواہ کی ڈیپریشن ہو جاتی ہے اور اس کے زیادہ ہونے کی صورت میں تو اس کا نتیجہ خودکشی کی صورت میں نکلتا ہے۔ خودکشی کی وجہ 100 فیصد ڈیپریشن ہے۔ بعض اوقات بغیر کسی وجہ سے ڈیپریشن شروع ہو جاتا ہے اور بڑے بڑے کامیاب لوگ جن کی زندگی ہر لحاظ سے قابل رشک ہوتی ہے وہ بیان کرتے ہیں کہ ان کا زندہ رہنے کو دل نہیں کرتا۔ ڈیپریشن میں انسان خود کو لاچار اور بے بس محسوس کرتا ہے اور کوئی نہ کوئی سہارا ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسی حالت میں ڈیپریشن دور کرنے والی دوائیں کچھ نہ کچھ سہارا تو ضرور دیتی ہیں لیکن مستقل مسئلہ کا حل نہیں۔ ڈیپریشن اور دوسرے نفسیاتی مسائل کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ژ اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھیں کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اس سے مدد مانگیں۔ اپنا کام پوری دل جمعی اور ایمانداری سے کریں اور نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔

ژ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں جس نے آپ جسمانی اور دنیاوی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اگر کوئی ایک نعمت نہیں ہے یا چھن گئی ہے تو جو نعمتیں موجود ہیں ان کے لیے اس کا شکریہ ادا کریں اور مزید کے لیے اللہ سے مدد مانگیں۔

ژ اپنے آپ پر اعتماد رکھیں۔ آپ کو ایک خاص مقصد کے لیے دنیا میں بھیجا گیا ہے۔ اللہ نے آپ کو احسن التقویم بنایا ہے۔ اپنے اشرف المخلوقات ہونے کا ثبوت دیں۔

ژ سیب کو شہد ملے دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو ہر طرح کی ڈیپریشن کم ہو جاتی ہے۔

ژ معمول کی چائے اور کافی کی بجائے گلاب کی پتیوں سے قہوہ بنا کر پیا جائے بہت جلد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔

ژ کاجو ڈیپریشن کو ختم کرنے میں حیرت انگیز خوبیوں کا حامل ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال جاری رہنا چاہیے۔

ژ مینٹل ڈیپریشن میں سیب کا دودھ اور شہد کے ساتھ اس کا استعمال اعصاب کو ری چارج کے لیے یہ بہترین نسخہ ہے۔

ژ روزانہ صبح اٹھتے وقت ایک پروگرام بنائیں اور اس کے مطابق عمل کریں۔ جو چیز زیادہ اہم اور ضروری ہے اسے پہلے کریں۔ اپنے خیالات کو پراگندہ نہ ہونے دیں۔ نفرت، غصے، پشیمانی، پریشانی اور حسد کے جذبات کو دل سے نکال دیں۔ محبت، خوشی، پیار اور ہم آہنگی کے جذبات کو دل میں بسالیں۔ اس سے آپ کا جی راضی ہوگا اور آپ خوش وخرم رہیں گے۔

ژ سادہ طرز زندگی اپنائیں اور سادہ غذا کھائیں اور آپ اپنے آپ کو مختلف مشاغل یا فلاحی کاموں میں مصروف کریں۔

ژ ضرورت مند لوگوں کی مدد کریں اللہ آپ پہ رحم کرے گا اور آپ کے بگڑے کام بنیں گے۔

ژ پریشانی، فکر یا بیماری کی صورت اللہ کی راہ میں صدقہ (کسی بھی قسم کا) ضرور کریں کیونکہ صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے۔

اوپر دیئے گئے اصولوں پر عمل کر کے آپ نہ صرف ذہنی اور نفسیاتی مسائل پر قابو پا سکتے ہیں بلکہ ایک کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔

پائوں کے جلنے کی دوائیں

پاؤں میں سوئیاں چبھنا اور پاؤں کا جلنا مختلف وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے۔ اس کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں چند ایک درج ذیل ہیں۔

ایبوکال Abocal کیلسی پان Calcipan-T

مضر اثرات:

- سر درد، متلی، قے
- پیاس میں اضافہ، بھوک میں کمی
- قبض

احتیاط:

- پاؤں جلنے کی صورت میں کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پاؤں میں سنسناہٹ اور ان کا جلنا مختلف وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے۔ سب سے اہم بات تو اس بیماری کا علاج ہے۔ جس کی وجہ سے پاؤں جلتے ہیں۔ عموماً پیروں میں جلن کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یا سنسناہٹ کی وجہ شوگر کی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

پیروں میں جلن کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان نسخوں پر عمل کریں۔

- رات کو کھانا سونے سے ایک گھنٹہ قبل کھائیں۔ سوتے وقت ایک دودھ کا گلاس لیں۔
- سونے سے پہلے کھلے برتن میں نیم گرم پانی ڈال کر اس میں نمک ڈالیں اور 5-10 منٹ تک اس میں پاؤں ڈالے رکھیں۔
- سونے سے پہلے تارامیرا کے تیل اور ویسلین (پٹرولیم جیلی) سے پاؤں کی مالش کریں۔
- گرمیوں کے موسم میں پاؤں کے تلوؤں پر مہینہ میں ایک بار مہندی ضرور لگائیں۔
- آم کا بور رگڑنے سے بھی پاؤں کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے۔

ہچکی روکنے کے لیے دوائیں

بعض اوقات بیٹھے بیٹھے ہچکی آجاتی ہے۔ زیادہ دیر ہچکی رہے تو یہ بڑی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ہچکی روکنے کے لیے مختلف دواؤں کو ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میں الرجی روکنے کی دوا، درد دور رنے والی دوا اور سکون آور دوا شامل ہوتی ہیں۔

مضر اثرات:

مختلف دواؤں کے مختلف اثرات ہوتے ہیں۔ انفرادی دواؤں کے اثرات پچھلے صفات میں دیئے گئے ہیں۔

احتیاط:

ہچکی روکنے والی دواؤں کے استعمال کے سلسلے میں انفرادی دواؤں کے استعمال میں بیان کی گئی احتیاطی

تدابیر پر عمل کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بعض اوقات بغیر کسی وجہ سے بیٹھے بیٹھے ہچکی شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی ہچکی خود بخود ختم بھی ہو جاتی ہے۔ زیادہ کھانا کھانے، کھانا حلق میں پھنسنے، کھانا کھاتے ہوئے زیادہ ہنسنے یا بے ہنگم طریقہ سے کھانا کھانے سے بھی ہچکی شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات زیادہ سوچنے یا فکر اور پریشانی کے عالم میں ہچکی آنے لگتی ہے۔

ایسی تمام صورت حال میں سب سے پہلے اس بات کا تعین کر لیا جائے کہ ہچکی کس وجہ سے آ رہی ہے تاکہ اس کو لانے والے عناصر سے بچا جائے۔

اس سلسلے میں مختلف قسم کی دواؤں کا استعمال کوئی زیادہ فائدہ مند نہیں ہوتا۔ زیادہ تر کیسوں میں ہچکی خود ہی بند ہو جاتی ہے۔ اس لئے زیادہ فکر اور تردد کرنے کی بالکل ضرورت نہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ کو اچانک بیٹھے بیٹھے ہچکی آنا شروع ہو گئی تو دواؤں کے پیچھے بھاگنے کی بجائے مندرجہ ذیل آسان نسلوں پر عمل کریں۔

ژ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ہچکی آنے کی صورت میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ کچھ دیر رہ کر یہ خود ہی ختم ہو جائیگی۔

ژ دو لونگ لے کر منہ میں آہستہ آہستہ چبائیں۔ ہچکی میں کمی ہو جائے گی۔

ژ سوجی کا حلوہ بنا کر کھائیں۔

ژ آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔

ژ برف کا ٹکڑا لے کر ایک دو منٹ منہ میں رکھیں۔

ژ گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کریں یا اس کی بھاپ لیں۔

بواسیر کے لیے دوائیں

بواسیر بہت تکلیف دہ مرض ہے۔ اس کا درد بہت تنگ کرتا ہے اور خونی بواسیر تو ویسے ہی پریشان کن ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بواسیر کی تکلیف دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

لگنوکین کمپاؤنڈ Lignocaine Compound

ہیڈنسہ Hadensa کریم

مضر اثرات:

ژ جلن، خارش

ژ الرجی

احتیاط:

ژ بواسیر کے لیے دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بواسیر کی کی سب سے عام اور مشہور وجہ قبض ہے۔ جس کی وجہ سے خون کی نالیوں میں رکاوٹ ہوتی ہے اور خون جمع ہو کر بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر کی خرابی اور بعض دوسرے انفیکشن کی وجہ سے بھی بواسیر کی بیماری ہو سکتی ہے۔

بواسیر کے علاج کے لیے سب سے اہم وجہ اس کی وجہ کا پتہ چلانا ہے۔ اس کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے کھانے یا لگانے کی دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔ بواسیر کی تکلیف زیادہ ہے تو اس کا علاج بذریعہ ٹیکہ یا سرجری کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر سے چیک اپ کروانا ضروری ہے تا کہ بیماری کے مطابق اس کا علاج کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

بواسیر کی بیماری زیادہ دیر تک بیٹھ کر کام کرنے والے لوگوں کو ہوتی ہے یا پھر ان لوگوں کو جن کو قبض ہو۔ قبض کی وجہ سے بیماری کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور تکلیف کے دوران اگر قبض ہو جائے تو پھر خون آنا بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے سب سے پہلے قبض کا علاج کیا جائے۔ قبض کے علاج کے لیے قبض کے لیے دواؤں میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ اس کے علاوہ پینے والی چیزیں سادہ پانی، جوس، لسی وغیرہ کا سادہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ بواسیر کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

- 100 گرام کشمش لے کر اچھی طرح صاف کریں اور انہیں پانی میں رات بھر بھیگنے کے لیے رکھیں۔ صبح کے وقت اسی پانی کے ساتھ لیں۔
- سوتے وقت دو کیلے کھائیں۔
- کھانے میں سبز پتوں والی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔
- ایک چمچ زیرہ پاؤڈر ایک گلاس دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔
- کھلے برتن میں گرم پانی ڈال کر اس میں پائیوڈین اور نمک ڈالیں اور اس میں زیر جامہ اتار کر روزانہ رات کو 10 سے 15 منٹ تک بیٹھیں۔
- بواسیر کے مریض روزانہ صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ تین یا چار دانے خشک انجیر کھائیں۔

طب نبویؐ:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا بواسیر کا علاج انجیر میں ہے۔

سر کے چکروں کے لیے دوائیں

سر میں چکر آنا مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ بیماری کے مطابق سے اس میں مختلف دوائیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔سر کے چکروں کے لیے چند مخصوص دوائیاں درج ذیل ہیں۔

سٹوگیرون Stugeron

سٹیمٹل Stemetil

سرک Serc

مضر اثرات:

- متلی، قے
- پیٹ میں درد اور جلن
- سر درد، گھبراہٹ، بے چینی
- بلڈ پریشر میں کمی، اونگھ آنا
- جلد پر خارش وغیرہ

احتیاط:

- چکروں کی دوا کھانے کے ساتھ لیں۔
- دوا لینے کے بعد گاڑی چلانے، مشین پر کام کرنے یا تیرنے سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

''چکر آنا'' مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔اس لئے سب سے پہلے اس بات کا پتہ چلانا ضروری ہے کہ چکر کس وجہ سے آرہے ہیں۔ چکروں کی ایک بیماری میں ہر چیز گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ایسے لگتا ہے کہ بندہ خود بھی جھوم رہا ہے۔ کانوں میں شاں شاں کی آواز ہوتی ہے۔ ایسا عموماً کان کے اندرونی حصے میں خرابی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جسے مینیئر سنڈروم کا نام دیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ چکر آنے کی اور بھی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ بہت زیادہ تھکاوٹ، ذہنی پریشانی، بے خوابی، بلڈ پریشر میں کمی، سر درد، نزلہ وزکام یا معدے میں خرابی یا گیس کی وجہ سے بھی چکر آسکتے ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے چکر آنے کی وجہ کا پتہ چلایا جائے اور تشخیص ہونے کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے مرض کے مطابق علاج شروع کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ چکروں کے علاج کے لیے سب سے پہلے وجہ کا جاننا ضروری ہے اور اس کے بعد اس کا علاج شروع کیا جانا چاہیے۔ سر کے چکروں سے نجات پانے کے لیے مندرجہ ذیل قابل عمل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

- رات کو مٹی کے گھڑے میں پانی ڈال کر رکھیں اور صبح تین چار گلاس پانی نہار منہ لیں۔
- سبزیوں کا سوپ استعمال کریں۔
- صبح اٹھتے وقت ایک چمچ شہد میں کالی مرچ کے دو تین دانے ڈال کر استعمال کریں۔
- نیند میں کمی یا بے خوابی کی وجہ سے چکر آرہے ہوں تو سکون آور دواؤں میں دی گئی ہدایات پر

عمل کریں۔

- چائے، کافی، کولا ڈرنکس وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- کینو، مسمی اور انار کا تازہ جوس استعمال کریں۔
- پیٹ کی خرابی کی صورت میں اسپغول کا ثابت چھلکا دہی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔
- نمک کا استعمال بالکل کم کر دیں اور نمکین اشیاء کا استعمال محدود کر لیں۔
- کدو کاٹ کر اس کو سر اور تلووں پر صبح شام ملنے سے سر کے چکر کم ہو جائیں گے۔

کینسر میں استعمال ہونے والی دوائیں

کینسر کی جاں لیوا بیماری کی مختلف اقسام ہیں اور ان کے مطابق اس کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اریمیڈکس Arimidex

میتھوٹریکزیٹ Methotrexate

کاربوپلاٹن Carboplatin

جیم زار Gem zar

مضر اثرات:

- متلی، قے، جلد پہ دانے، گنجاپن
- قبض، ڈائریا، معدہ میں جلن
- ہائی بلڈ پریشر، درد میں اضافہ
- خون میں سفید خلیوں میں کمی
- ہیموگلوبن کی مقدار میں بہت کمی
- انجکشن کی جگہ پر درد اور سوجن
- بھوک میں حد درجہ کمی
- جسم کے اندرونی حصوں میں خون
- شاک کی وجہ سے موت واقع ہونا

احتیاط:

مندرجہ ذیل صورتوں میں استعمال نہ ہونا۔

- حمل کے دوران
- بچے کو دودھ پلانے کے دوران
- بچوں میں استعمال نہ کی جائیں۔
- اگر دوا شروع کرنے کے بعد کوئی مضر اثر ہو تو دوا فوراً بند کر دیں۔
- جگر کی خرابی کے مریض یہ دوائیں استعمال نہ کریں۔
- دوائیں استعمال کرتے وقت مریض کے خون کے ٹیسٹ ہوتے رہنے چاہیے کیونکہ ان سے خون کے خلیوں میں کمی ہو جاتی ہے۔
- لہسن اور چاول کا استعمال کینسر سے بچاؤ اور علاج کے لیے ناگزیر ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کینسر کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی گولیوں اور ٹیکوں کے بہت زیادہ مضر اثرات ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لئے ان تمام دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کرنا چاہیے اور دوا شروع کرنے کے بعد اگر مضر اثرات ہونا شروع ہو جائے تو دوا کو فوری طور پر بند کر کے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

کینسر کی بعض دوائیاں تو خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں لیکن اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ کینسر کی

تشخیص کی ہوئی ہے۔ اگر اس کی جلدی تشخیص ہو جائے تو علاج ممکن اور آسان ہوتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

کینسر ایک موذی مرض ہے جس کا علاج خاصا مشکل ہوتا ہے اس کے لیے سب سے اہم بات فوری تشخیص ہے۔ اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں پر خصوصی نظر رکھیں اگر جسم کے کسی بھی حصے خاص طور پر خواتین کی چھاتی پر اگر گلٹی نمودار ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس کے علاوہ لمبے عرصے تک رہنے والی کھانسی، جسم کے کسی حصے میں خون رسنا، پیشاب کے راستے میں کوئی تبدیلی محسوس کرنا۔ چہرے پر تل موکے یا خارش کا جاری رہنا، کسی زخم کا ٹھیک نہ ہونا۔ یہ سب کینسر کی علامات ہو سکتی ہیں ایسی تمام صورتوں میں فوری طور پر شوکت خانم کینسر ہسپتال لاہور سے رجوع کریں تاکہ وجہ کا پتہ چلایا جاسکے۔ تاہم کینسر سے مستقل بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

ژ ریشے دار غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں اور سبز پتوں والی سبزیوں اور تازہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔

ژ چربی والی کھانے پینے کی تمام اشیاء سے پرہیز کریں۔

ژ شراب نوشی اور سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کریں۔

ژ اسپرین کی گولی کا باقاعدہ استعمال کریں کیونکہ ایک نئی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دل کی بیماریوں میں کام آنے والی یہ دوا کینسر خاص کر پھیپھڑوں کا کینسر روکنے میں مدد دیتی ہے۔

ژ غیر ضروری طور پر ایکس ریز نہ کروائیں۔

ژ زیادہ دھوپ اور گرمی سے اپنے آپ کو بچائیں۔

ژ گوشت کو اس طریقے سے پکائیں کہ اس کی چربی ختم ہو جائے۔ کھانا پکاتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ آگ کے شعلوں یا دھوئیں سے آلودہ نہ ہو کیونکہ اس سے کینسر کا باعث بننے والے کچھ عوامل Carcino gens پیدا ہو سکتے ہیں۔

ژ زیادہ چینی اور زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔

ژ روزمرہ کی خوراک میں آلو، چپاتی، اناج، پھلیاں، سلاد، مرغی کا گوشت، مچھلی وغیرہ کا استعمال کریں۔ سبزیوں میں بند گوبھی، پھول گوبھی، شلغم، بینگن، کدو وغیرہ استعمال کریں کیونکہ یہ بھی کینسر سے بچاؤ کا سبب بنتی ہیں۔

قرآن حکیم سے علاج:

درج ذیل آیات مقدسہ کی باقاعدہ تلاوت کی جائے اوّل آخر گیارہ بار درود شریف پڑھا جائے۔

1- ربہ انی مسنی الضروانت ارحم الرحمین

ترجمہ: (خداوند) بیماری تو میرے پیچھے لگ گئی ہے اور تو تو رحم کرنے والوں سے کہیں بڑھ کر ہے۔

2- امن یجیب المضطر اذا دعاہ ویکشف السوء

ترجمہ: بھلا وہ کون ہے جب مضطر اسے پکارے تو دعا قبول کرتا ہے اور مصیبت دور کرتا ہے۔

3- واذا مرضت فھوا یشفین

ترجمہ: اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی (اللہ تعالیٰ) مجھے شفا عنایت فرماتا ہے۔ (اشعراء 80)

4- درج ذیل سات سلام کی سات مرتبہ تلاوت فرما کر متاثرہ جسم پر دم کریں خصوصاً سینہ پر دم

کریں اوّل آخر گیارہ بار مرتبہ درود پاک پڑھ لیں۔

سلام علی نوح فی العالمین

سلام قولاً من رب الرحیم

سلام علی ابراہیم

سلام علی موسیٰ وہارون

سلام علی آل یاسین

سلام علیکم طبتم فادخلوھا خالدین

سلام ہی حتی مطلع الفجر

کینسر کے خاتمے کے لیے مجرب ترین عمل ہے۔



جادو اثر کرنے والی سٹیرائیڈ دوائیں

کچھ عرصہ پہلے اسلم علاج کے لیے میرے پاس آیا تھا۔ کمر کا درد اسے چین نہ لینے دیتا تھا۔ درد کمر کے پچھلے حصے سے شروع ہو کر ایک ٹانگ میں جاتی تھی۔ میڈیکل چیک اپ اور کچھ تشخیصی ٹیسٹ کرانے کے بعد پتہ چلا کہ اسے Sciatica کا مرض ہے جس کے لیے اسے لاہور جنرل ہسپتال داخل کرا دیا گیا۔ اس بیماری میں شیاٹک نرو دو مہروں کے درمیان آ کر دب جاتی ہے، جس کی وجہ سے سارا مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے اس کا آپریشن ہونا تھا مگر اسلم آپریشن سے بھاگ کر اپنے گاؤں چلا گیا۔

اور اب چھ ماہ بعد جب وہ سوجا پھولا چہرہ، آنکھیں جیسے باہر کو نکلی ہوئی، سانس دشواری سے نکلتا ہوا اور آہستہ آہستہ مشکل سے قدم اٹھاتا ہوا کمرے میں داخل ہوا تو میں بالکل پہچان نہ سکا۔ تھوڑی سی بات کرنے پر وہ کانپ جاتا اور سانس لینا اس کے لیے دشوار ہو رہا تھا۔ اس نے بتایا کہ آپریشن کے خوف سے بھاگ کر گاؤں میں وہ ایک نیم حکیم کے ہتھے چڑھ گیا جس نے کہا کہ اسے دنوں میں چنگا بھلا کر دے گا۔ کچھ دن تو وہ اسے سٹیرائیڈ کے انجکشن دیتا رہا جس سے واقعی اس کی تکلیف میں خاطر خواہ افاقہ ہوا اور اسلم اپنے دل میں بڑا خوش ہوا کہ آپریشن سے اس کی جان چھوٹ گئی۔ اس کے بعد جعلی حکیم نے اسے گولیوں اور کیپسولوں پر لگا دیا۔

پوچھنے پر اس نے بتایا کہ حکیم اسے درد دور کرنے والی گولیوں کے ساتھ کشتی نما چھوٹی چھوٹی گولیاں دیتا جن کو کھا کر وہ خاصا ٹھیک محسوس کرتا رہا۔ ایک آدھ ماہ تو وہ خاصا صحت یاب رہا مگر ان جادو اثر دواؤں نے اصل رنگ دکھانا شروع کر دیا۔ یہی سٹیرائیڈ دوائیں ہیں جو اصل میں اس وقت استعمال ہوتی ہیں جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہو رہی ہو اور جان بچانے کا مرحلہ درپیش ہو۔ مگر جعلی ڈاکٹروں اور نام نہاد حکیموں نے چھوٹی چھوٹی تکالیف مثلاً زکام، درد، دمہ وغیرہ ان کا استعمال کر کے نہ صرف ان کی افادیت کو کم کر دیا ہے بلکہ لوگوں کی صحت کے لیے بے شمار خطرات پیدا کر دیے ہیں۔

کھیلوں میں اپنی تیزی وطراری اور رفتار بڑھانے کے لیے کچھ کھلاڑیوں نے بھی ان کا مصنوعی سہارا لینے کی کوشش کی لیکن ان کے پیشاب ٹیسٹ نے سارا بھانڈا پھوڑ دیا اور یوں انہیں اپنے اولمپک گولڈ میڈل اور دوسرے اعزازات سے ہاتھ دھونا پڑا اور بعض کھلاڑیوں پر تو بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لینے پر کئی سال کے لیے پابندی لگا دی گئی۔

سٹیرائیڈز کیا ہیں؟

سٹیرائیڈز (Steroids) بہت اہم دوائیں ہیں جو لمبی مدت تک رہنے والی بیماریوں اور شدید ایمرجنسی کی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ایسے حالات میں یہ دوائیں موثر طور پر عمل کر کے جان بچانے کا باعث بنتی ہیں۔ آج کل جعلی قسم کے ڈاکٹر اور حکیم معمولی بیماریوں مثلاً بخار، معمولی انفیکشن یا زکام میں سٹیرائیڈز دیتے ہیں۔ اگرچہ اس سے فوری افاقہ تو ہو جاتا ہے مگر سٹیرائیڈز کے مختلف مضر اثرات کے باعث بہت سی مستقل مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض کھلاڑی زیادہ طاقت اور رفتار پر برتری حاصل کرنے کے لیے سٹیرائیڈز استعمال کرتے ہیں مثلاً سٹینولول (Stenolol)، ان دواؤں کے استعمال کی وجہ سے کئی کھلاڑیوں پر کھیلوں میں حصہ لینے پر پابندی لگ چکی ہے کیونکہ کھیلوں میں سٹیرائیڈز کا استعمال ممنوع ہے۔ سٹیرائیڈز دواؤں کو ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے اور تجویز کردہ مدت تک

استعمال کرنا چاہیے۔ چند مشہور سٹیرائیڈ درج ذیل ہیں۔

ڈیکاڈران (Decadron)، ڈیلٹا کورٹرل (Deltacortil)

پروجیسٹی رون (Progesterone)

مضر اثرات:

سٹیرائیڈز دواؤں کے مضر اثرات جسم کے تقریباً ہر نظام پر ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

ژ جسم میں سوڈیم اور پانی کی زیادتی کی وجہ سے چہرے اور پورے جسم کی سوجن

ژ متلی، قے آنا، معدے کی جلن اور السر، معدے یا آنت سے خون نکلنا

ژ سستی، کاہلی، سردرد

ژ بھوک میں زیادتی، وزن میں اضافہ

ژ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کی بیماریاں

ژ ایام ماہواری میں بے قاعدگی

ژ بچوں کی نشوونما میں کمی

ژ چہرے پر کیل مہاسے، عورتوں میں چہرے پہ بال اُگنا

ژ انفیکشن کے امکانات میں اضافہ، زخم کا دیر سے ٹھیک ہونا

ژ ہڈیاں کمزور ہونا، آنکھوں کی بیماریاں وغیرہ۔

سٹیرائیڈ دواؤں کے ان جان لیوا مضر اثرات کی وجہ سے ضروری ہے کہ ان کے استعمال میں حد درجہ احتیاط برتی جائے اور کبھی غلطی سے بھی ان کا استعمال نہ کیا جائے۔

بہتر ہے کہ ڈاکٹر سے پوچھ لیا جائے کہ کہیں نسخے میں سٹیرائیڈز تو شامل نہیں ہیں۔ بعض احتیاطیں مندرجہ ذیل ہیں جن پر عمل کر کے بہت سارے خطرات سے بچا جا سکتا ہے۔

احتیاط:

ژ معمولی قسم کی بیماری کے لیے سٹیرائیڈز دوائیں کبھی استعمال نہ کی جائیں۔

درج ذیل حالتوں میں ڈیکاڈران استعمال نہیں کرنا چاہیے:

ژ دورانِ حمل ژ بچے کو دودھ پلانے کا عرصہ

ژ معدے کا السر ژ گردوں کی خرابی

ژ ہائی بلڈ پریشر

ژ عورتوں میں ہارمون دوائیں (پروجیسٹی رون) وغیرہ شروع کرنے سے پہلے مکمل طبی معائنہ کروانا چاہیے اور حمل ہونے کی صورت میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

درج ذیل حالتوں میں پروجیسٹی رون یا ہارمون دوا استعمال نہ کی جائے۔

ژ دوران حمل ژ جگر کے کام میں خرابی

ژ آدھے سر کا درد ژ ہائی بلڈ پریشر

ژ ذیابیطس

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ سٹیرائیڈز بہت اہم دوائیں ہیں لیکن ان کا استعمال صرف

اور صرف خاص حالتوں میں کیا جاتا ہے۔معمولی تکالیف میں ان کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے بہت سارے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔جن کی وجہ سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔بعض اوقات معمولی تکالیف مثلاً زکام،کمر درد اور معمولی انفیکشن میں سٹیرائیڈز کا استعمال کروایا جاتا ہے جو بالکل غیر ضروری ہے۔اس سے فائدہ کی بجائے نقصان ہوتا ہے اور سٹیرائیڈز دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے دوسرے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔اس لیے ضروری کہ سٹیرائیڈ دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے دوسرے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔اس لیے ضروری ہے کہ سٹیرائیڈ دواؤں کا کم سے کم استعمال کیا جائے اور اگر ان کا استعمال ناگزیر ہو تو پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا استعمال کی جائے اور اس کے مشورہ سے بند تا کہ اس کا صحیح اثر ہو سکے اور کوئی مضر اثر بھی نہ ہو۔

آسان اور متبادل علاج:

سٹیرائیڈز دواؤں کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔ان کے استعمال سے جس حد تک بچا جائے بچنا چاہیے،زکام،سر درد یا جسم میں درد یا کمر درد وغیرہ کی صورت میں اگر کوئی جعلی ڈاکٹر یا حکیم آپ کو کشتی نما چھوٹی سی گولی دے بھی رہا تو بتا دیں کہ اس کی ضرورت نہیں۔کیونکہ ایک دفعہ آپ نے سٹیرائیڈز شروع کر دیئے تو پھر نہ صرف ان سے جان چھڑانا مشکل ہو جائے گی بلکہ دوسری دواؤں کا اثر بھی ختم ہوتا شروع ہو جائے گا۔

اگر کوئی انفیکشن یا بیماری ہو تو سب سے پہلے اس کا علاج کروایا جائے اور ڈاکٹر کے مشورہ سے دواؤں کا استعمال کریں۔

جب بھی آپ کسی حکیم/ڈاکٹر/طبیب وغیرہ سے دوا لے رہے ہوں تو ان سے یہ سوال ضرور پوچھیں کہ دوا میں کوئی سٹیرائیڈ دوا تو شامل نہیں ہے۔

مرگی کی بیماری میں استعمال ہونے والی دوائیں

مرگی بہت پرانی بیمار ہے۔ چار ہزار سال پہلے کی کتابوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ جن میں اس کی وجہ کسی کی غلط حرکتوں/گناہوں کی وجہ سے سزا کا ملنا بتایا گیا ہے۔ آج کل بھی میں مرگی کے دوروں کو کسی جن چڑیل کا سایہ وغیرہ سمجھ کر پیروں، فقیروں اور مزاروں کے چکر لگائے جاتے ہیں۔ مرگی کی بیماری کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے۔ بیماری کی اصل وجہ کا ابھی تک صحیح پتہ نہیں چل سکا۔ لیکن دماغی کینسر، دماغی زخم اور فالج وغیرہ کے حملے کے بعد اچانک مرگی کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مرگی کے استعمال کے لیے استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اپی وال Apiva

فینوباربی ٹون Phenobarbtione

اپی لم Epilim

ٹیگریٹال Tegretol

ڈائیلینٹن Dilantin

مضر اثرات:

ؿ متلی، قے، بدہضمی، جگر کی خرابی

ؿ ڈیپریشن، رویہ میں تبدیلی

ؿ پٹھوں کی کمزوری، نیند، اونگھ آنا

ؿ حساسیت، خارش

احتیاط:

ؿ دوران حمل جگر کی بیماری اور گردوں کی خرابی کے مریضوں میں دوا کی مقدار بتدریج کم کریں۔

ؿ دوا کی مقدار کم یا زیادہ کرنے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کو باقاعدگی سے بغیر کسی وقفہ سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

مرگی کی بیماری میں تشخیص سب سے اہم مرحلہ ہے۔ مرگی کی طرح کے دورے دوسری بیماریوں مثلاً زیادہ بخار وغیرہ میں بھی ہوسکتے ہیں۔ مریض کا دورے کے دوران صحیح مشاہدہ کیا جائے اور پھر ڈاکٹر کو پوری تفصیل بتادی جائے تو تشخیص کرنا آسان ہوجاتا ہے۔

مرگی کا مریض سب سے پہلے جسم میں کہیں درد یا تکلیف محسوس کرتا ہے اور کبھی خاموش یا چیخ کے ساتھ گر جاتا ہے۔ سانس زور زور سے چلتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلنا شروع ہوجاتا ہے۔ زبان دانتوں کے نیچے آجاتی ہے۔ اس طرح کے دورے ہسٹیریا میں بھی پڑ سکتے ہیں۔ تشخیص کے بعد دوا کا صحیح اور بروقت استعمال بہت ضروری ہے۔ عموماً مرگی کی بیماری میں ایک یا ایک سے زیادہ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان دواؤں کا دو سال تک بغیر کسی وقفے کے لگاتار استعمال دورے ختم کرسکتا ہے۔ مگر کوشش کرنی چاہیے کہ دوا باقاعدہ استعمال کی جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

صحیح دواؤں کے ساتھ مرگی کا مکمل علاج ممکن ہے اگر آپ کے کسی بچے کو یہ مرض ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بچے کو بیماری کے ساتھ نارمل زندگی گزارنے کے لیے تیار کریں۔ اس کے علاج کا بندوبست کریں اور اس پر کسی قسم کی پابندیاں نہ لگائیں۔ بیماری کے تمام پہلوؤں سے اسے روشناس کرائیں اور احتیاطی تدابیر کا بھی بتائیں۔ اس کی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ مرگی کے مریض کو بادام اور چاروں مغز کھلائے جائیں تو دماغ طاقتور ہوتا ہے۔

مرگی کے مریض کے لیے درج ذیل آیت مبارکہ کو کورے برتن پر لکھ کر پانی سے دھو کر پلانا اور تعویز لکھ کر گلے میں ڈالنا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ آج ہی آزما کے دیکھ لیں۔

قل لمن مافی السموات والارض قل اللہ کتب علی نفسہ الرحمۃ ولہ ماسکن فی اللیل والنھار وھوالسمیع العلیم

پارکنسونزم کی بیماری کے لیے دوائیں

رعشہ یا پارکنسزم کی بیماری میں ہاتھ ہر وقت لرزتے، کانپتے رہتے ہیں۔ پٹھوں میں سختی آ جاتی ہے ارادی حرکات کم اور غیر ارادی زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس بیماری میں استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

سائنامیٹ Sinemet

جیومیکس Jumex

کیماڈرین Kemadrin

پارلوڈل Parlodel

مضر اثرات:

ژ جسم میں خشکی، ہونٹ خشک ہونا

ژ بار بار پیاس لگنا، جسم کی غیر ارادی حرکات

ژ ڈپریشن، پژمردگی، پیشاب کی تکلیف

ژ پٹھوں میں سختی نیند کی خرابی

احتیاط:

ژ دواؤں کو ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں اور اس کی مقدار کو کبھی خود سے کم یا زیادہ نہ کریں۔

ژ دوران حمل احتیاط سے استعمال کریں۔

ژ پیٹ اور آنتوں کے السر کی صورت میں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر کو اپنی دوری تکالیف کا ضرور بتائیں۔

ژ دوا کھانے کے بعد اگر کوئی تکلیف ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پارکنسونزم کی بیماری میں دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جائے تو بیماری پر کسی حد

تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

اس بیماری میں سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ بیماری کی صحیح تشخیص ہو اور اس کے بعد علاج بیماری اور علاج کے لیے کسی ماہر نیورولوجسٹ ماہر دماغی امراض سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ اس سلسلے میں میو ہسپتال لاہور میں ایک مکمل نیورولوجی وارڈ ہے جہاں مختلف دماغی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔

متبادل علاج:

پارکنسونزم کے مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ یہ بات ذہن نشین کرے کہ اس بیماری کو دواؤں کے صحیح استعمال سے کسی حد تک کنٹرول تو ضرور کیا جاسکتا ہے مگر اس کا مکمل اور شافی علاج تھوڑا مشکل ہے۔ کچھ ہومیو پیتھک دوائیں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

مریض کا نفسیاتی طور پر خیال رکھا جانا چاہیے اور اسے ذہنی و نفسیاتی طور پر سہارا دینا ضروری ہے تاکہ وہ بیماری کے دوران کسی قسم کی ڈیپریشن کا شکار نہ ہو کیونکہ اس طرح کی بیماریوں میں ڈیپریشن بہت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ جس سے علاج زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

مریض دواؤں کے ساتھ ساتھ اپنی غذاؤں کا خاص خیال رکھے۔ زیادہ تر نرم اور سادہ غذا استعمال کی جائے۔ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ مرغن اور زیادہ نشاستہ والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

لقوہ کی بیماری میں دوائوں کا استعمال

لقوہ کی بیماری چہرہ کی نروکی سوجن یاانفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔جس کی وجہ سے چہرہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔آنکھیں کھلی رہ جاتی ہیں اور منہ سے پانی نکلتا رہتا ہے۔آدمی چنگا بھلا سوتا ہے اور صبح اٹھتا ہے تو اچھا بھلا چہرہ ٹیڑھا ہوا ہوتا ہے۔اس بیماری کے علاج کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

- مختلف قسم کے انجکشن
- سٹیرائیڈ دوائیں
- مختلف قسم کی ہومیو پیتھک اور حکیمی دوائیں

مضر اثرات:

لقوہ کی بیماریوں میں استعمال ہونے والی مختلف قسم کی دواؤں کے مضر اثرات دوا کے استعمال کے انحصار پر ہیں۔زیادہ تر سٹیرائیڈز دوائیں دی جاتی ہیں۔سٹیرائیڈ دواؤں کے مضر اثرات پہلے بیان کئے جا چکے ہیں۔

احتیاط:

- دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔
- سٹیرائیڈز دواؤں کی مقدار ڈاکٹر کے مشورہ سے بتدریج کم کرنا پڑتی ہے اس لیے اس دوران ڈاکٹر سے رابطہ ضروری ہے۔
- لقوہ کی بیماری کے دوران مختلف قسم کے مقوی صحت مشروبات اور ٹیکے استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں اس لئے ان کے استعمال سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

گو کہ لقوہ میں مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں لیکن اس دوران زیادہ تر دواؤں کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا کیونکہ یہ بیماری چہرے کی نس Facial Nerve کی سوجن یاانفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔اس میں زیادہ تر سٹیرائیڈ کا استعمال ہوتا ہے۔اس کے علاوہ استعمال ہونے والی مختلف قسم کی قیمتی دواؤں جن میں مختلف قسم کے ٹیکے، گولیاں، شربت وغیرہ ہوتے ہیں۔کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ الٹا ان کی وجہ سے نقصان ہو سکتا ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ لقوہ کی بیماری میں غیر ضروری دواؤں کا استعمال نہ کیا جائے۔زیادہ تر مریضوں میں بیماری خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

دواؤں سے زیادہ فزیوتھراپی کام آتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

- اور بیماریوں کی طرح لقوہ کی بیماری میں بھی بالکل پریشان نہ ہوں۔بیماری کچھ دنوں بعد خود بھی ختم ہو جائے گی۔دواؤں سے زیادہ فزیوتھراپی پہ انحصار کریں۔
- بیماری کے دوران اچھی خوراک تازہ سبزیاں تازہ پھل سوپ وغیرہ استعمال کریں۔
- لقوہ کی بیماری میں زیادہ پروٹین والی اشیاء استعمال کریں۔
- کبوتر کا گوشت استعمال کرنا اور اس کا سوپ پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

ژ چہرہ کی مکمل صفائی رکھیں۔ آنکھوں کو گرد سے بچانے کے لیے چشمہ استعمال کریں۔

ژ زیادہ حکیموں اور ویدوں کے چکر میں نہ پڑیں۔

ژ اچھے فزیو تھراپسٹ سے مشورہ کریں۔ چہرہ کی ہلکی پھلکی ورزشیں جن میں منہ پھلانا، ماتھے پر بل ڈالنا، زور زور سے پھونک مارنا اور غبارے پھیلانا بھی شامل ہیں کو بار بار کرنے سے بھی بیماری دور ہونے میں مدد ملتی ہے۔

ہیپاٹائٹس ”سی“ کے لیے دوائیں

آج کل ہیپاٹائٹس ”سی“ کی بیماری بڑے زوروں پر ہے اور ہر عمر کے لوگ عموماً اور 30-50 سال کی عمر کے مرد وزن خصوصاً اس کا شکار ہو رہے ہیں۔ ہیپاٹائٹس سی کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جا رہی ہے۔

انٹر فیرون کے ٹیکے	Inter feron
ریبازول کیپسول	Rhabazole
ریباوائرن کیپسول	Ribavirin
ہیپٹا کیئر	Hepta Care

ہپا کول شربت اور گولیاں

مختلف قسم کی ہومیو پیتھک دوائیں

مضر اثرات:

ژ جسم میں درد، اکڑاؤ، بخار، پٹھوں میں کھچاؤ

ژ جسم پر دانے، خارش، سنسناہٹ

ژ کمزوری، پژمردگی، بھوک میں کمی

ژ سانس لینے میں دشواری، گھبراہٹ

ژ ٹیکے کی جگہ پر خارش

احتیاط:

ژ ہیپاٹائٹس سی کا علاج صرف اس صورت میں شروع کرنا چاہیے جب تسلی ہو جائے کہ واقعی بیماری ہو گئی ہے۔

ژ انٹر فیرون کے ٹیکے ہمیشہ کسی ڈاکٹر کی زیرِ نگرانی لگوائے جائیں۔

ژ علاج کے دوران ہر ماہ جگر کے ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اس میں کوئی کلام نہیں کہ ہیپاٹائٹس سی ایک خطرناک مرض ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ بیماری ہونے کی صورت میں پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ پاکستان میں لاکھوں لوگ اس بیماری سے متاثر ہیں۔ ان میں سے 90 فیصد سے زیادہ لوگ نارمل زندگی گزار رہے ہیں کیونکہ زیادہ تر لوگوں میں ہیپاٹائٹس سی کا وائرس کوئی زیادہ مسئلہ نہیں کرتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین

کر لیں کہ بیماری کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے اور ہمت سے اس سے نبرد آزما ہونا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ بیماری کا وائرس ہوتے ہی نام و نہاد حکیموں اور ڈاکٹروں کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں پہلے تو خوب ڈراتے ہیں اور اس کے بعد علاج کے نام پر نت نئے ڈرامے کرتے ہیں۔ کوئی سفوف دیتا ہے اور کوئی جعلی قسم کے ٹیکے اور اکسیر اعظم۔ جو رہی سہی کسر چھوڑ کر "بیمار جگر" کو اور بھی بیمار کرنے کا سبب بنتے ہیں اور یوں بیماری اپنی پوری تباہ کاریوں کے ساتھ بندہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے اور مریض کی تکالیف میں کئی گناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان تمام شعبدہ بازیوں سے بچا جائے۔ مستند ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور غلط لوگوں کے ہتھے نہ چڑھیں۔ ہیپاٹائٹس سی کے تمام مریضوں کی رہنمائی کے لیے مندرجہ ذیل گائیڈ لائن دی جا رہی ہیں جس پر عمل کر کے وہ اپنی زندگی نارمل طریقے سے گزار سکتے ہیں۔

ژ اللہ پر بھروسہ رکھیں۔ بیماری ہونے کی صورت میں کسی قسم کی پریشانی یا گھبراہٹ کا شکار نہ ہوں۔ اس کو صرف ایک عام بیماری سمجھیں۔

ژ بیماری کے ساتھ لڑنے کا عزم صمیم کر لیں اور زندگی کے معمولات میں کسی قسم کی کمی نہ کریں۔

ژ ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹ یعنی پی سی آر جینوٹائپنگ اور جگر کے ٹیسٹ، الٹراساؤنڈ وغیرہ کسی مستند لیب سے کروائیں۔

ژ یاد رہے کہ ہیپاٹائٹس سی متعدی مرض نہیں۔ اس لیے آپس میں میل جول، اکٹھے کھانا کھانے اور ایک ساتھ رہنے میں کوئی حرج نہیں۔

ژ ہیپاٹائٹس سی پھیلنے کا بڑا ذریعے انتقال خون ہے۔ متاثرہ سرنج سے بھی پھیل سکتا ہے۔ اس لیے انجکشن ہمیشہ نئی سرنج سے لگوایا جائے۔ اس کے علاوہ متاثرہ شخص سے اپنا شیونگ کا سامان، ٹوتھ برش، پیسٹ وغیرہ علیحدہ رکھنا رکھنا چاہیے کیونکہ کسی قسم کی خراش یا زخم سے بھی وائرس صحت مند آدمی کو لگ سکتا ہے۔

ژ مریض کو ہر ماہ جگر کے افعال کے ٹیسٹ (خصوصاً ALT) کروانا چاہیے۔

ژ انٹرفیرون کے انجکشن لگوانے سے بیماری دور ہونے کے 70 فیصد سے زیادہ امکان ہیں۔ ان ٹیکوں کے تھوڑے بہت مضر اثرات ہوتے ہیں۔ جن سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن ٹیکوں کے انتخاب میں ضروری ہے کہ کم قیمت کے مقامی ٹیکے استعمال کی جائیں۔ آجکل کئی برانڈ موجود ہیں اور 4-5 ہزار روپے ماہانہ خرچ میں ٹیکے اور کیپسول مل جاتے ہیں۔

ژ اس کے علاوہ ہیپاٹائٹس سی کی بیماری کو کنٹرول کرنے اور جگر کے افعال کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخے بھی کارآمد استعمال ہوتے ہیں۔

ژ تازہ مولی پتوں سمیت یا اس کا رس نکال کر روزانہ استعمال کریں۔

ژ صبح ناشتے میں ملٹھی اور سونف کا باقاعدہ استعمال کریں۔

ژ مولی، ملٹھی، سونف، دارچینی اور گلوکوز کا محلول بنا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یمنی طبی فلاحی مرکز پر کئی مریضوں میں محلول استعمال کیا گیا۔ اس سے نہ صرف ان کے جگر کے افعال درست ہوئے بلکہ کچھ میں ہیپاٹائٹس سی کے مرض کا خاتمہ بھی ہوا۔

ژ ہمارے ویلفیئر ہسپتال میں ہیپاٹائٹس "سی" اور "بی" کے لیے ہیپاکول سیرپ، گولیاں اور شربت پپیتہ کا استعمال کئی سالوں سے جاری ہے۔ الحمد للہ سینکڑوں مریضوں کو شفا ہوئی ہے۔ ہیپاکول سے جگر کے نہ صرف افعال درست ہوتے ہیں۔ جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ وائرس کمزور ہو کر مزید نقصان پہنچانے کے قابل نہیں رہتا۔ شربت پپیتہ کے باقاعدہ استعمال سے خون میں پلیٹلٹس کی تعداد مقدار جو ہیپاٹائٹس سی میں کم ہو جاتی ہے، نارمل ہو جاتی ہے۔

بچوں میں قبض کے لیے دوائیں

چھوٹی عمر کے بچوں میں قبض کی تکلیف عام ہے۔

تکلیف زیادہ دیر رہے اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے۔ پھول سے نازک بچے اس سے کملا جاتے ہیں اور مختلف قسم کی دواؤں کے استعمال کا خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ قبض کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔ ڈوفالیک سیرپ Duphalac

ملک آف میگنیشیا Milk of Magnesia

سکی لیکس Skilax Drops

ہمدرد گھٹی

ہومیو پیتھک اور حکیمی دوائیں

اسپغول کا چھلکا

مضر اثرات:

ژ پیٹ میں درد اور ہوا سے اپھارا ہونا۔

ژ پتلے پاخانے

ژ دوا سے الرجی

احتیاط:

ژ چھوٹے بچوں میں قبض دور کرنے والی دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔

ژ قبض دور کرنے والی دوا لمبی مدت سے استعمال کرنے سے دوا کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں قبض بہت بڑا مسئلہ ہے۔ اس وجہ سے چھوٹے بچے کملا جاتے ہیں اور سخت تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں اور اس سے ان کی نشوونما پر بھی اثر پڑتا ہے۔ 2 سے 5 سال تک بچوں میں قبض کا علاج کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی قبض کشا دوائیں بھی کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔ جوں جوں تکلیف پرانی ہوتی ہے توں توں اس کا علاج مشکل ہوتا جاتا ہے۔ لمبے عرصے تک قبض دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے بعض دوسری پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لئے ایسی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

آسان اور متبادل علاج:

چھوٹے بچوں میں قبض کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

ژ سب سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ قبض کی تکلیف کسی اندرونی بیماری کی وجہ سے تو نہیں تاکہ اس کا بروقت علاج کیا جا سکے۔ قبض دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

ژ بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھے جو بچے زیادہ تر دودھ، چاکلیٹ بسکٹ، آلو کے چپس، آئس کریم وغیرہ پر انحصار کرتے ہیں اور اس کے علاوہ کچھ نہیں کھاتے ان میں قبض ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس لیے قبض کے علاج میں سب سے بنیادی بات بچے کی خوراک میں تبدیلی ہے۔ اس کے

لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

ژ 2 سال سے زیادہ عمر کے جن بچوں کو دائمی قبض ہو۔انہیں دودھ کم دیں اور ریشہ دار غذائیں مثلاً بریڈ، سبزیاں (کھیرا وغیرہ) روٹی، ساگو دانہ وغیرہ زیادہ دیں۔

ژ دیسی گھی کا پراٹھا بنا کر گڑ یا شکر کے ساتھ روزانہ کھلائیں۔

ژ روغن بادام روزانہ دو چمچ صبح شام دیں۔

ژ اسپغول کا چھلکا دودھ یا دہی میں ملا کر صبح شام دیں۔

ژ کوئی اور دوا یا غذا کارگر نہ ہونے کی صورت زیتون کا تیل دو چمچ صبح، شام دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے لیکن اس کا باقاعدہ استعمال تقریباً 2 ماہ تک ضروری ہے۔

ژ قبض کے دوران بچے کی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ ہر دفعہ پاخانے آنے کے بعد حوصلہ افزائی کریں اور کوئی نہ کوئی انعام دیں تاکہ وہ شعوری طور پر باتھ روم جا کر فارغ ہونے کی کوشش کرے۔

بچوں میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کے لیے دوائیں

چھوٹے بچوں کو بڑوں کی نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔آئرن کی کمی کی وجہ تین سال سے چھوٹے بچوں میں خاصے بے اثرات ہو سکتے ہیں۔بچوں میں آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

وائڈالین سیرپ اور ڈراپس Vidalyn syrup, drops

فرپلکس سیرپ Ferplex syrup

وائٹا گلوبلین سیرپ

مضر اثرات:

ژ زیادہ استعمال سے ڈائریا یا قبض کا ہونا

ژ بھوک میں کمی

احتیاط:

ژ چھوٹے بچوں میں تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں فولاد (آئرن) کی کمی فولاد والی خوراک کم کھانے، خون کے ضائع ہونے، مٹی، کاغذ، سیمنٹ وغیرہ کھانے صرف دودھ پینے پر اکتفا کرنے، چپس، سنیکس، سویٹس وغیرہ زیادہ کھانے اور کچھ بیماریوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔فولاد کی کمی کا شکار بچہ سست اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔اس کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔بھوک کم لگتی ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔بچے کی نشوونما پر بھی خاصا اثر پڑتا ہے۔

اس لیے ضروری ہے ایسے بچوں کو فوراً ڈاکٹر کے پاس مشورہ کے لیے لیجایا جائے تاکہ آئرن کی کمی کو دوا یا خوراک کے ذریعے پورا کر کے خون کی کمی سے پیدا ہونے والی علامات اور پیچیدگیوں سے بچا جا سکے۔ خون کی کمی دور کرنے والے بہت سے شربت دستیاب ہیں مگر انہیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے

مشورہ ضروری ہے تاکہ دوا کی مقدار اور مدت کا صحیح اور بروقت تعین کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

بچوں میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کی ایسی غذا تجویز کی جاتی ہے۔ جس میں آئرن کی مقدار زیادہ ہو۔
آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے بچے کو مندرجہ ذیل غذائیں کھلائیں۔

ژ گوشت، کلیجی (چکن یا بکرے کی)، انڈا

ژ ڈرائی فروٹ، اخروٹ، بادام وغیرہ

ژ سیب، ناشپاتی، کھجور، گاجر، آڑو، شکرقندی وغیرہ۔

ژ پالک، مختلف دالیں، سیریلیک، کارن فلیکس، لوبیا، مٹر وغیرہ۔

ژ اس کے علاوہ کھانا پکانے کے لیے فولاد کے برتن استعمال کیے جائیں۔

بچوں میں آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے آئرن والے شربت بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایسے شربت کو کم از کم تین یا چار ماہ کے لیے استعمال کرنا پڑتا ہے۔ آئرن کے شربت سے دانتوں کا رنگ وقتی طور پر اور پاخانے کا رنگ بھی وقتی طور پر کالا ہوسکتا ہے جو کہ دوائی بند کرنے سے بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہرنیا کی بیماری کے لیے دوائیں

ہرنیا Hernia ایک عام بیماری ہے۔
جسم کے کسی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے غلاف کے کسی کمزور حصے میں سے باہر کی طرف ظاہر ہونے کو ہرنیا کا نام دیا جاتا ہے۔
ہرنیا زیادہ تر پیٹ کے مختلف حصوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہرنیا میں پیٹ کے کمزور حصے سے انتڑیاں یا دیگر اعضاء مثلاً پیٹ کی اندرونی چربی وغیرہ پیٹ کے باہر خارج ہو کر جلد کے نیچے ایک تھیلی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ شروع شروع میں یہ تھیلی زیادہ دیر کھڑا رہنے، کھانسی کرنے یا مسلسل کام کرنے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے اور لیٹنے یا آرام کرنے سے خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔
زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد یہ تھیلی سوج کی شکل میں مستقل موجود رہتی ہے اور تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بیماری کے دوران درد اور سوجن دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

احتیاط:

ژ ہرنیا ہونے کی صورت میں دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

ہرنیا کی بیماری کی نوعیت اور علاج:

ہرنیا عام طور پر ناف، ناف اور سینے کے درمیانی حصہ میں یا پیٹ اور ٹانگ کے ملنے والی جگہ پر ایک سوج کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ ہرنیا پیدائشی طور پر بھی ہو سکتا ہے۔
پیٹ کے کسی بھی آپریشن میں پیپ پڑنے یا اندرونی ٹانکے ٹوٹنے سے پٹھوں میں کمزوری کی وجہ سے بھی ہرنیا ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں ناف اور پیٹ کے نیچے ہرنیا ہو سکتا ہے۔ مختلف بیماریوں، لمبی کھانسی، دمہ یا پیشاب کی رکاوٹ کی بیماری میں بھی ہرنیا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔
ہرنیا کی بیماری کے علاج کے لیے سرجری بہترین علاج ہے۔ ہرنیا کی بیماری کے مریض مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر کے نہ صرف اپنے آپ کو بیماری کی پیچیدگیوں سے بچا سکتے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے آپریشن کی کامیابی کے بھی سو فیصد امکانات ہوتے ہیں۔

ژ وزن میں کمی کی جائے۔

ژ مرغن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور سادہ غذائیں سبزیاں اور سلاد زیادہ استعمال کی جائیں۔

ژ سگریٹ نوشی، شراب نوشی سے پرہیز کیا جائے۔

ژ کھانسی ہونے کی صورت میں اس کا علاج کیا جائے۔

ژ ذیابیطس کی صورت میں اس کو کنٹرول کیا جائے۔

ہرنیا کا آپریشن بہت آسان اور سادہ ہے۔ مریض کو آپریشن کے بعد صرف ایک یا دو دن ہسپتال رہنا پڑتا ہے جبکہ بعض حالتوں میں صبح آپریشن کر کے شام کو مریض کو بحفاظت گھر بھیجا جا سکتا ہے۔
آپریشن کے بعد مریض ایک ماہ تک زیادہ دیر جھک کر کام نہ کرے۔ چھ ہفتے بیٹھ کر نماز پڑھے اور تین چار ماہ تک زیادہ مشقت کے کام سے بچے۔

Gout کی بیماری کے لیے دوائیں

Gout کی بیماری میں جسم کے چھوٹے جوڑوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ زیادہ تر اس میں پاؤں کی انگلیوں اور انگوٹھے کے جوڑ شدید درد کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ بیماری جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بیماری کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

زائی نول گولیاں Zynol 300 Tab

زائی لورک Zyloric Tab

مضر اثرات

- متلی، قے
- گردوں کی خرابی، جگر کی خرابی
- نظر کی خرابی
- نکسیر پھوٹنا
- زود حساسیت

احتیاط:

مندرجہ ذیل حالتوں میں احتیاط سے استعمال کی جائے۔

- گردوں کی بیماری
- جگر کی بیماری
- دوا سے الرجی
- کسی قسم کا مضر اثر ہونے پر دوا فوراً بند کر دی جائے۔
- دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

Gout کی بیماری جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دواؤں کے استعمال کا بنیادی مقصد جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار کو کم کرنا ہوتا ہے۔ مگر دوا کے استعمال سے پہلے یہ پتہ کرنا بہت ضروری ہے کہ بیماری ہے بھی کہ نہیں۔ کسی مستند لیبارٹری سے ٹیسٹ کرایا جائے۔ اگر ہو سکے تو دو یا تین جگہ سے کچھ دنوں کے وقفے سے خون میں یورک ایسڈ کا ٹیسٹ کروا کر تسلی کر لی جائے۔

Gout میں استعمال ہونے والی دواؤں کے بے شمار مضر اثرات ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دواؤں کو بہت احتیاط سے استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر گردوں کی خرابی اور جگر کی بیماری کے مریضوں میں تو دوا کا استعمال بہت احتیاط سے کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ مقامی کمپنی کی بنی ہوئی سستی دوا استعمال کی جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

Gout کی بیماری میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے نارمل طریقے سے زندگی گزاری جا سکتی ہے۔

- ایسی تمام غذاؤں جن میں پروٹین کی زیادتی ہوتی ہے سے پرہیز کیا جائے۔

- مختلف قسم کے گوشت اور دالوں کو خوراک میں شامل نہ کیا جائے۔
- سبز پتے والی سبزیوں اور سلاد کو زیادہ سے زیادہ خوراک میں شامل کیا جائے۔
- تازہ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے زیادہ پانی پینے جسم سے فاسد مادے زیادہ خارج ہوتے ہیں اور جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔
- یورک ایسڈ کم کرنے کے لیے روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس ”شربت فالسہ“ لیں۔

بچوں میں وائرس انفیکشن کے لیے دوائیں

چھوٹے بچوں میں مختلف قسم کے وائرس سے ہونے والے انفیکشن مثلاً خسرہ، چکن پاکس، کن پیڑے وغیرہ سے خاصی پریشانی ہوتی ہے۔ پریشان کن والدین ان بیماریوں کے علاج کے لیے ہر دوسرے دن ڈاکٹر بدلتے ہیں کیونکہ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس، الرجی دور کرنے والی دوائیں کھانسی کی دوائیں، بخار روکنے والی دوائیں، سوجن کم کرنے والی دوائیں وائرس سے ہونے والے انفیکشن میں کوئی خاص اثر نہیں کر پاتیں۔ اس طرح کے انفیکشن میں استعمال ہونے والی مختلف دوائیں درج ذیل ہیں۔

- مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس
- بخار اور سوجن کم کرنے والی دوائیں
- الرجی اور قے روکنے والی دوائیں وغیرہ وغیرہ

مضر اثرات:

- مختلف دواؤں کے مختلف مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

احتیاط:

وائرس سے ہونے والے انفیکشن میں دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

خسرہ، چکن پاکس اور کن پیڑے خالص وائرس سے ہونے والی بیماریاں جو اپنی مقررہ مدت یعنی 4-10 دن تک رہتی ہیں اور مناسب دیکھ بھال سے پریشان کیے بغیر خود بخود جان چھوڑ دیتی ہیں اس طرح کے انفیکشن کے دوران بچے کی صحت اور غذا کا خاص خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس دواؤں کا استعمال بیماری پہ کچھ اثر نہیں کرتا اس لئے ان کے استعمال سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی ہو تو اس سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

کن پیڑے خسرہ اور چکن پاکس کی بیماری ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- سب سے پہلے تسلی رکھیں کہ ان سے بچے کی صحت کسی قسم کا برا اثر نہیں پڑے گا۔
- بیماری کے دوران بچے کو نارمل غذا دیں۔ پینے والی اشیاء کا زیادہ استعمال کرائیں۔ صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- صحت مند بچوں کو علیحدہ رکھیں کیونکہ یہ بیماریاں چھوت کی ہیں۔
- بیمار بچے کی اشیاء صحت مند بچے استعمال نہ کریں۔
- زیادہ بخار ہونے کی صورت میں بچے کو ٹھنڈی پٹیاں کریں اور بخار دور کرنے والا شربت دیں۔ قے کی صورت میں نمکول وغیرہ دیں۔
- بچے کو روزانہ شہد کا استعمال کرائیں اور مچھلی کے تیل کا ایک کیپسول روزانہ دیں۔

گردن توڑ بخار کے لیے دوائیں

دماغ کی جھلیوں میں انفیکشن کی وجہ سے گردن توڑ بخار Meningitis ہو سکتا ہے۔ جو ایک میڈیکل

ایمرجنسی ہے۔اس کے علاج کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔گردن توڑ بخار کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

- اینٹی بائیوٹکس
- بخار دور کرنے والی دوائیں

ٹی بی کے جرثومہ کی صورت میں ٹی بی دور کرنے والی دوائیں

مضر اثرات:

- مختلف دواؤں کے مضر اثرات کے لیے پچھلے صفحات سے رجوع کریں۔

احتیاط:

- گردن توڑ بار میں دواؤں کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ سے ہونا چاہیے۔

بیماری کی نوعیت اور علاج:

گردن توڑ بخار میں زیادہ تر بچے مبتلا ہوتے ہیں لیکن بڑے بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔
بچوں میں سب سے پہلے بخار ہوتا ہے۔جس میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور زبردست جھٹکے لگنا شروع ہو جاتے ہیں۔گردن ہلائے نہیں ہلتی۔ٹی بی کے جرثومے کے دماغ میں داخل ہونے کی وجہ سے سخت بخار اور جھٹکوں کے ساتھ گردن اکڑ جاتی ہے اور جسم پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔آنکھوں میں چمک ختم ہو جاتی ہے پپوٹے بڑی آہستگی سے حرکت کرتے ہیں۔
ان علامات کے ساتھ مریض کو ہسپتال لے جایا جائے تو فوری طور پر ریڑھ کی ہڈی سے پانی CSF Fluid نکال کر ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔جس سے بیماری کے ہونے یا نہ ہونے اور اس کی نوعیت کا پتہ چل جاتا ہے۔اس ٹیسٹ سے بالکل گھبرانا نہیں چاہیے کیونکہ اس کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔جنرل پریکٹس میں اس کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اکثر والدین اس ٹیسٹ کو کروانے سے ڈرتے ہیں اور بعض اس کی وجہ سے اپنے بچے کو بغیر علاج کے گھر لے جاتے ہیں۔جن میں سے اکثر بچے بیماری کے بڑھنے اور علاج نہ ہونے کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
گردن توڑ بخار کے علاج کے لیے شروع میں ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہوتی ہے۔بروقت علاج سے بیماری کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔اگر بیماری ٹی بی کے جرثومہ کی وجہ سے ہو تو پھر 9 ماہ تک اس کا مکمل علاج کرنا پڑتا ہے۔

پتے کی پتھری کے لیے دوائیں

''پتہ کی پتھری'' سے زیادہ تر چالیس اور اس سے زائد عمر کی صحت مند، فربہ جسم، سفید رنگت والی عورتیں متاثر ہوتی ہیں۔لیکن ہر عمر کے مردوں کے پتے بھی ''پتھروں'' سے بھرپور ہو سکتے ہیں۔پتہ کی پتھری کی وجہ سے پیٹ کے اوپر داہنی طرف سخت درد ہوتا ہے۔پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے۔جب پتھری نالی میں پھنس جائے تو سخت درد کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے اور Acute Cholecystitis کا حملہ ہو جاتا ہے۔جس کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

- اینٹی بائیوٹکس دوائیں

ء درد اور بار دور کرنے والی دوائیں

ء سوجن کم کرنے والی دوائیں

احتیاط:

دوائیں ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔

بیماری کی نوعیت اور علاج کی اہمیت:

پتہ میں ”پتھر“ جمع ہو جائیں تو اسکا واحد علاج سرجری ہے کیونکہ ”پتھریوں“ کی وجہ سے درد کے اچانک حملہ میں پتے کے غیر معمولی سوجنے سے اس کے پھٹنے کی وجہ سے پیٹ میں زہر پھیل کر موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

چند دنوں کی بات ہے کہ ایک 50 سال دوست کو جن کو 10 سال سے معلوم تھا کہ ان کے پتے میں پتھریاں ہیں کو ایمرجنسی میں ہسپتال داخل کرانا پڑا جہاں ملک کے مایہ ناز سرجن ڈاکٹر خالد مسعود گوندل پروفیسر آف سرجری میو ہسپتال لاہور نے فوری طور پر ان کا آپریشن کیا۔ان کا پتہ مکمل سوجا ہوا تھا اور ایک دو ”پتھریاں“ ساتھ والی نالی میں پھنس چکی تھیں۔یعنی کہ پتہ پھٹنے کے بالکل قریب تھا اور اس میں سے چورانوے ”پتھریاں“ برآمد ہوئیں۔پروفیسر خالد مسعود گوندل نے آپریشن کر کے ساری پتھریاں گن کر دکھائیں۔

ایک دفعہ تشخیص ہو جائے تو بہتر ہے کہ سرجن سے مشورہ کر کے آپریشن کے ذریعہ ”پتھریوں“ کی وجہ سے ناکارہ ”پتے“ کو نکال باہر کیا جائے۔آج کل لیپرو کوپک سرجری سہولت کی وجہ سے پیٹ میں ایک دو انچ کے چھوٹے سوراخ کر کے لیپر وسکوپ کے ذریعے پتے کو باہر نکال لیتے ہیں اور آپریشن کے بعد مریض اسی دن گھر واپس جا سکتا ہے۔

سرجری کرانے سے پہلے ”پتہ“ کی پتھری کے مریض مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ﺙ مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

ﺙ ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔

ﺙ گھی اور چربی والی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔

ﺙ کولیسٹرول بڑھانے والی تمام غذاؤں مثلاً چاکلیٹ، انڈے، کریم، پنیر، مغز، گردے کپورے، سری پائے سے پرہیز کریں۔

ﺙ سادہ غذا کے ساتھ روزانہ کی ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

ﺙ سخت درد کی صورت میں فوراً قریبی ڈاکٹر یا ہسپتال سے مشورہ کریں۔

چھوٹے بچوں میں درد اور بخار دور کرنے والی دوائیں

چھوٹی عمر کے نرم و نازک بچے اکثر بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض اوقات بخار ایک آدھ دن میں ختم ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار دور کرنے کے لیے کئی قسم کے شربت استعمال کیے جاتے ہیں جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں۔

کالپول Calpo

پیناڈول Panado

نائٹ کیئر Night Care

بروفن Brufen

مضر اثرات اور احتیاط:

درد دور کرنے والی دواؤں والے باب میں دیکھیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں بخار ہوتا رہتا ہے۔ اکثر اوقات بخار خود بخود ختم ہو جاتا ہے اور کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن زیادہ دنوں تک رہنے والا بخار کسی انفیکشن کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو بخار ہونے کی صورت میں اس کو بخار کم کرنے والا شربت دینا چاہیے۔ اس کے لیے مختلف قسم کے شربت دستیاب ہیں۔ دن میں تین چار دفعہ بخار کا شربت دینے سے اگر بخار ختم ہو جائے تو مزید علاج کی ضرورت نہیں رہتی۔ 12 سال تک کے بچوں میں بخار ہونے کی صورت میں ڈسپرین اور اسپرین کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔ اکثر مائیں بتاتی ہیں کہ انہوں نے بچے کو بخار کی صورت میں ڈسپرین کی گولی دی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں میں دماغی خرابی پیدا ہوسکتی ہے اس لئے بچوں میں بخار کی صورت میں اسپرین یا ڈسپرین بالکل استعمال نہ کریں۔

آسان اور متبادل علاج:

چھوٹے بچوں میں بخار کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

1- بخار زیادہ ہو تو گیلے تولیے یا ٹھنڈے پانی میں بھگوئی پٹیوں سے سارے جسم کو تر کریں۔ اس عمل سے چند منٹوں میں بخار کم ہو جاتا ہے۔

2- بخار دور کرنے والے شربت سے اگر بخار دور نہ ہو تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ سے اس کا علاج کرائیں۔

3- کسی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا مثلاً سپٹران ایمپی سیلین وغیرہ خود سے استعمال نہ کرائیں۔

4- بخار کے دوران بچے کے جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

6- بچے کو پینے والی اشیاء زیادہ دیں اور اس کے ساتھ نرم غذا کا استعمال کرائیں۔

6- دانت نکلنے اور حفاظتی ٹیکے لگانے کی صورت میں ہونے والا بخار ایک یا دو دن میں خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے اس لیے پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

دبلا پن دور کرنے کے لیے دوائیں

بعض اوقات سمارٹ بننے کے شوق میں بہت زیادہ ڈائٹنگ اور ورزش کا الٹا اثر ہوتا ہے اور یوں ضرورت سے زیادہ کمزوری ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً دبلا پن دور کرنے کی دواؤں کی تلاش ہوتی ہے اور اس کے لیے مختلف طریقے آزمائے جاتے ہیں۔ دبلا پن دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

- بھوک لانے والی دوائیں
- مختلف قسم کے وٹامن
- حکیمی معجون اور کشتے

مضر اثرات:

- موٹاپا
- پیٹ کی خرابی

احتیاط:

- ایسی کوئی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کچھ پتہ نہ ہو۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

- دبلا پن دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کرنے کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان دواؤں سے الٹا اثر ہوتا ہے اور پیٹ کی مستقل خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ان کے استعمال سے پرہیز ہی بہتر ہے۔
- مختلف قسم کے وٹامن، ڈراپس وغیرہ کا بلا ضرورت استعمال بھی خطرے سے خالی نہیں۔ متوازن اور مکمل غذا کے صحیح استعمال سے دبلے پن کو آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

دبلا پن دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تراکیب پر عمل کریں۔

- مکمل اور متوازن غذا استعمال کریں۔
- تازہ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔
- تازہ کیلوں اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔
- ناشتے میں منقہ اور کھجور کا استعمال کریں۔
- دن میں ایک مرتبہ انجیر دودھ کے ساتھ لیں۔
- خشک فروٹ مثلاً مونگ پھلی، اخروٹ، سنگھاڑہ، چھوہارے، سونف وغیرہ کا زیادہ استعمال کریں۔
- دودھ اور دہی کا روزانہ استعمال کریں۔
- ناشتے میں سیب یا آم کا ملک شیک لیں۔
- خوراک کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمولی بنائیں۔ جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

شہد میں شفاء

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے شہد کے بارے میں فرمایا ہے کہ ''اس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔''

- آیوریدک اور طب یونانی میں شہد کو تمام بیماری کے علاج رام بان یعنی اکسیر قرار دیا گیا ہے۔ جدید تحقیق سے بھی یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ ''شہد'' میں واقعی شفاء ہے۔ کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق ''شہد'' اور ''دار چینی'' کے مرکب سے بہت ساری بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جن میں سے کچھ کا ذکر درج ذیل ہے۔

جوڑوں کا درد:

- ایک چمچ شہد، دو چمچ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ دار چینی کا سفوف لے کر اس کا پیسٹ بنالیں اور اس کو صبح شام دکھتے جوڑوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں درد اور سوجن سے افاقہ ہوگا۔
- جوڑوں کے درد کے مستقل مریض روزانہ صبح شام کو ایک کپ نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد ایک چمچ دار چینی کا سفوف ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بیماری میں خاطر خواہ کمی ہوگی۔ کوپن ہیگن یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق اس نسخہ پہ عمل کرنے سے جوڑوں کے درد کے 200 مریضوں کی درد اور سوجن ایک ہفتے کے استعمال سے کم ہوگئی اور انہوں نے چلنا پھرنا شروع کر دیا۔

گنجا پن:

- سر پہ بال اگانے کے لیے زیتون کے تیل کے دو چمچ، ایک چمچ شہد ایک چمچ سفوف دار چینی لے کر پیسٹ بنائیں اور نہانے سے 15 منٹ پہلے سر پر لگائیں اور اس کے بعد سر دھولیں۔

مثانے کے انفیکشن:

- ''مثانے'' کے انفیکشن کے علاج کے لیے دو چمچ دار چینی کا سفوف اور ایک چمچ شہد نیم گرم پانی کے گلاس میں ڈال کر استعمال کریں۔ اس سے مثانے میں انفیکشن کرنے والے جراثیم کا خاتمہ ہوگا۔

دانت کا درد:

- دانت کا درد دور کرنے کے لیے ایک چمچ سفوف دار چینی اور پانچ چمچ شہد لے کر پیسٹ بنائیں اور متاثرہ دانتوں پر لگائیں۔ دانتوں کے درد اور سوجن سے افاقہ ہوگا۔

کولیسٹرول میں کمی:

- دو چمچ شہد، تین چمچ سفوف دار چینی کو ایک کپ چائے کے گرم قہوہ میں ڈال کر روزانہ استعمال کرنے سے کولسٹرول کے لیول میں خاطر خواہ کمی ہو جاتی ہے۔

نزلہ، زکام، فلو:

- نزلہ، زکام اور فلو کی صورت میں ایک چمچ نیم گرم شہد میں ایک چوتھائی چمچ سفوف دار چینی ڈال کر صبح شام تین دن استعمال کریں۔ یہ نسخہ پرانی کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔
- سپین میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد میں موجود ایک قدرتی عنصر فلو کے وائرس کو ختم کرتا ہے۔

مردانہ کمزوری اور بانجھ پن:

- مردانہ کمزوری کے مریض روزانہ سونے سے پہلے دو چمچ شہد استعمال کریں۔

ژ چین، جاپان اور مشرق بعید کے ممالک کی وہ عورتیں جن میں حمل نہیں ٹھہرتا۔ اس کے لیے سفوف دارچینی استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ آدھا چمچ سفوف دارچینی اور آدھا چمچ شہد روزانہ استعمال کرنے سے بھی حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ژ میری لینڈ امریکہ میں ایک جوڑے جن کے ہاں گزشتہ 14 سال سے اولاد نہیں ہو رہی تھی۔ اوپر والے نسخے کو چند ماہ تک استعمال کیا۔ جس کی وجہ نہ صرف حمل ٹھہرا بلکہ صحت مند جڑواں بچوں کی پیدائش ہوئی۔

معدے کی خرابی اور بدہضمی:

ژ منہ سے بدبو اور بدبودار سانس دور کرنے لیے گرم پانی میں شہد اور سفوف دارچینی ڈال کر صبح غرارے کریں۔

ژ شہد اور دارچینی کے مرکب کا باقاعدہ استعمال معدے کے امراض کا خاتمہ کرتا ہے اور معدے کو گیس اور السر سے بچاتا ہے۔

ژ دو چمچ شہد میں تھوڑا سا دارچینی کا سفوف چھڑک کر کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے بدہضمی، کھٹے ڈکار اور منہ سے بدبو کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دل کے امراض:

شہد اور سفوف دارچینی کا پیسٹ بنا کر روزانہ روئی یا ڈبل روٹی پر لگا کر استعمال کرنے سے کولسٹرول کم ہوتا ہے بلکہ دل کے امراض سے بھی بچاتا ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد اور سفوف دارچینی کے پیسٹ کے روزانہ استعمال سے دوران خون میں کسی قسم کی رکاوٹ نہیں ہوتی۔

مدافعاتی نظام:

ژ سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق شہد اور سفوف دارچینی کے مرکب کے باقاعدہ استعمال سے جسم کا مدافعاتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد کے باقاعدہ استعمال سے خون کے سفید جرثومے مضبوط ہوتے ہیں اور یوں وہ مختلف قسم کے جراثیم، بیکٹیریا فنجائی کے خلاف لڑنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔

بڑھاپے پہ قابو:

ژ شہد اور سفوف دارچینی کو چائے میں ڈال کر استعمال کرنے سے جسم تندرست و توانا رہتا ہے۔ اس سے جلد تروتازہ اور جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

ژ 4 چمچ شہد، ایک چمچ سفوف دارچینی تین کپ گرم پانی میں ملا کر چائے بنا لیں اور اس کو دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ اس سے جسم میں چستی اور تازگی آئے گی۔

کیل مہاسے اور جلد کے انفکیشن:

ژ کیل مہاسے اور چھائیاں دور کرنے کے لیے تین چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی کا پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے کیل مہاسوں پر لگائیں۔ (دو ہفتے تک) اور صبح اُٹھ کر گرم پانی سے دھولیں۔ کیل مہاسوں اور چھائیوں سے نجات ملے گی۔

ژ شہد اور سفوف دارچینی کا برابر مقدار میں پیسٹ بنا کر لگانے سے جلد کے انفکیشن مثلاً خارش، ایگزیما وغیرہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

وزن میں کمی:

ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی ملا کر روزانہ سونے سے پہلے اور صبح نہار منہ استعمال کرنے سے وزن میں خاطر خواہ کمی ہو جاتی ہے۔ اس نسخہ کا استعمال کم از کم تین ماہ تک کیا جائے۔

کینسر:

کینسر کے مریض روزانہ ایک چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی استعمال کریں۔ انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔

تھکاوٹ:

ژ تھکاوٹ، بے چینی اور پژمردگی دور کرنے کے ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد، 1/4 چمچ سفوف دارچینی ملا کر روزانہ صبح اور دوپہر تین بجے استعمال کریں۔

بہرہ پن:

سننے میں کمی یا بہرہ پن دور کرنے کے لیے شہد میں سفوف دارچینی ملا کر صبح شام استعمال کریں۔

صدقہ میں شفاء

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ”صدقہ بلا کو ٹالتا ہے“ بیماری ایک بلا کی صورت میں نازل ہوتی ہے اور اس بلا کو ٹالنے کے لیے علاج کی صورت میں مختلف حیلے بہانے کیے جاتے ہیں۔ علاج کرنا اور صحیح طریقے سے علاج کرنا سنت نبویؐ ہے کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔

علاج کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ مکمل شفاء کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور جھک کر عاجزی سے دعا کی جائے۔ اس کی رحمت طلب کی جائے اور بیماری سے نجات کی التجا کی جائے۔

”صدقہ“ واقعی بلاؤں کو ٹالتا ہے اور آدمی کو ناگہانی حادثات، تکالیف اور بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔

میرے ایک بزرگ محمد افضل مرحوم ومغفور امیر تبلیغی جماعت تلقین فرمایا کرتے ہیں کہ روزانہ صدقہ کی عادت ڈالیں۔ چاہے ایک روپیہ ہی کیوں نہ ہو۔ بیماری اور حادثات سے بچنے کا یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ روزانہ صدقہ کی بدولت اللہ تعالیٰ کی رحمت متوجہ رہتی ہے اور اس کی وجہ سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ روزانہ صدقہ کی عادت کو اپنایا جائے۔

ژ بیماری لمبی اور علاج کارگر نہ ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل نسخہ پر عمل کریں۔ ان شاءاللہ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں گے۔

ژ سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ ہر بیماری کا علاج ہے اور شفاء اللہ تعالیٰ نے دینی ہے۔

ژ صدقہ بلا کو ٹالتا ہے۔ جب دوا کارگر نہ ہو رہی ہو تو پھر ”صدقہ“ دینا شروع کریں۔ صدقہ دینے سے پہلے اچھی طرح وضو کریں اور دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجات پڑھ کر عاجزی وانکساری سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں اور اس کے بعد گھر سے نکلیں اور پھر جو غریب اور نادار سب سے پہلے ملے۔ اس کو صدقے کے پیسے دیں۔ یہ عمل روزانہ کرنا ہے۔ ہر دوسرے دن صدقے کے پیسے پہلے دن سے ڈبل کرتے جائیں۔ یعنی پہلے دن دس، دوسرے دن بیس، تیسرے دن چالیس اور چوتھے دن اسی، اسی طرح دس دن تک عمل جاری رکھیں۔

ژ اس دوران علاج کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفاء کی امید رکھیں۔ لمبی اور جان لیوا بیماری کی صورت میں یہ عمل چھ ماہ تک ہر مہینے چاند کی پہلی تاریخ سے دس تاریخ تک کریں اور مختصر بیماری کی صورت میں انشاءاللہ یہ عمل ایک ماہ کرنا ہی کافی ہے۔

ژ دکھوں، تکالیف، ناگہانی آفتوں اور حادثات سے بچنے کے لیے بھی یہ عمل کافی کارگر ثابت ہوتا ہے۔ روزانہ صدقہ چاہے کتنا ہی کم ہو حادثات اور ناگہانی آفتوں سے بچنے کا تیر بہدف نسخہ ہے۔

دعا میں شفاء

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ ”ہر بیماری کے علاج کے لیے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔“

یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی ہے۔ سر درد کے لیے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السر یا سانس کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔ یعنی دوا کے ساتھ ساتھ شفاء کے لیے اللہ تعالیٰ کی رضا اور مہربانی کا شامل حال ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا کے ساتھ ساتھ شفاء کے لیے اللہ سے لو لگائی جائے۔ اسی سے رحمت اور کرم کی دعا کی جائے۔

مریضوں کا علاج کرتے ہوئے کافی عرصہ گزر گیا۔ ہمیشہ نماز مغرب سے فارغ ہو کر کلینک میں بیٹھا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے رہنمائی اور مریضوں کی شفاء کے لیے دعا کر کے مریضوں کا چیک اپ شروع ہوتا ہے۔ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ ''دعا'' میں ہوتا ہے اور بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوائیں کوئی اثر نہیں کر رہی ہوتیں۔ صدق دل سے نکلی ہوئی ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں رفع ہو جاتی ہے۔ مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہے۔

دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی سمجھ کر لے رہا ہوں۔ لیکن شفاء صرف اور صرف اللہ تعالیٰ نے دینا ہے۔ انشاء اللہ، اللہ تعالیٰ مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے نجات ملے گی۔

قرآن پاک کی آیات اور سورتوں کی تلاوت سے بھی اللہ تعالیٰ مہربانی فرماتے ہیں کیونکہ اللہ کی کتاب تو ہے ہی سرچشمہ ہدایت و رحمت۔

ہیپاٹائٹس کے کئی مریضوں نے بتایا کہ انہوں نے سورۃ رحمٰن کی تلاوت سننے اور اس کا دم کیا ہوا پانی پینے سے بیماری میں کمی اور سکون محسوس کیا۔ اس کے علاوہ کسی بھی درد کی صورت میں سات دفعہ سورۃ الحمد شریف پڑھ کر دم کرنے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

دن میں روزانہ کم از کم ایک دفعہ دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجات پڑھ کر اللہ سے عافیت، صحت اور سکون مانگیں۔ انشاء اللہ سکون قلب بھی ہو گا اور بیماریوں سے نجات بھی۔

قدرتی علاج کے 100 نسخے

فیملی ہیلتھ کتاب لکھنے کا بنیادی مقصد عام پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات، ان کے مضر اثرات، استعمال و انتخابات میں احتیاط کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ آسان قدرتی طریقہ علاج کی افادیت اور اہمیت کو واضح کرنا ہے تاکہ ایلوپیتھک دواؤں کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے بچا جا سکے۔ ایلوپیتھک دوائیوں کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے ان دوائیوں کے مضر اثرات کے باعث صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہوش ربا مہنگائی کے اس دور میں آسمان سے باتیں کرتی ان ادویات کی قیمتیں پوری کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

اسی وجہ سے بیماریوں پہ قابو پانے کے لیے قدرتی طریقہ علاج کی اہمیت روز افزوں بڑھتی جا رہی ہے۔ مغربی ممالک میں اس پہ نت نئی تحقیقات جاری ہیں۔ چونکہ قدرتی طریقہ علاج میں کسی قسم کے مضر اثرات کا کوئی خطرہ نہیں اس لیے اس سے صحت کو نقصان پہنچنے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کی سبزیوں۔ پھلوں، اناج وغیرہ میں انمول طاقت رکھی ہے۔ شہد، لہسن، گھیا (لوکی) زیتون کا تیل میتھی، کلونجی، کالی مرچ، اسپغول کا چھلکا، انجیر، تربوزہ، خربوزہ، ناشپاتی، آڑو، تازہ

پانی، آلو بخارا، نمک، گڑ، دہی، ستو، جو، گاجر، دھنیا، پودینہ، مولی، پیاز، گھیکوار، کچی لسی وغیرہ حقیقتاً من وسلویٰ سے بڑھ کر نعمتیں ہیں۔ ان کے مناسب استعمال سے مختلف بیماریوں ان کی علامات اور پیچیدگیوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ذیل میں مختلف سبزیوں۔ پھلوں وغیرہ کے مختلف طریقوں سے استعمال پر مشتمل ذیل میں 100 آزمودہ نسخے بیان کیے جا رہے ہیں۔ دوا، غذا اور شفاء کے اس نئے ترمیم شدہ ایڈیشن میں یہ اضافہ کرتے ہوئے ایلوپیتھک ڈاکٹر ہونے کے باوجود مجھے یہ کہنے میں کوئی تامل نہیں کہ قدرتی طریقہ علاج بہت کارگر ثابت ہوتا ہے اس بات کا تجربہ اور مشاہدہ کیا گیا کئی دفعہ ایسی صورت حال میں جہاں ایلوپیتھک دوائیاں کچھ نہ کر سکیں۔ اس قدرتی طریقہ علاج نے جادوئی اثر دکھایا۔ سینکڑوں مریضوں نے ان نسخوں پر عمل کر کے فائدہ اٹھایا۔ یہ سب آزمودہ نسخے ہیں ان کے لیے طب کی مشہور کتابوں سے استفادہ کیا گیا۔ بڑی بوڑھیوں اور بزرگوں سے مشورہ لیا گیا۔ علاج ازیں مختلف صورت حال میں بیماریوں کے علاج کے لیے ان کو کامیابی کے ساتھ آزمایا بھی گیا۔ محترمہ صغیرہ شریں بانو صاحبہ کے اردو ڈائجسٹ میں چھپنے والے کالم "مشورہ حاضر ہے" سے خاصی مدد لی گئی ہے۔ جس کے لیے میں محترمہ صغیرہ شیریں بانو اور ادارہ اُردو ڈائجسٹ کا ممنوں ہوں۔ ان نسخوں کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ بیماری کی مکمل تشخیص اور علاج کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں اور دوائیوں کے غیر ضروری استعمال سے پرہیز کریں۔

1- گھیکوار کا گودا صبح شام منہ پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں۔

2- پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی کا زیادہ استعمال کریں۔

3- زیادہ پیاس لگے تو ککڑیاں کھائیں۔ پیاس کسی صورت نہ بجھے تو دودھ کی کچی لسی بنا کر دو تین گلاس پئیں۔ پیاس ختم ہو جائے گی۔

4- پاؤں جلتے ہوں تو صبح شام گھیکوار کے گودے سے مالش کریں۔

5- دل کی تیز دھڑکن اور پیٹ میں گیس کو روکنے کے لیے سونف اور خشک دھنیا ایک ایک چھٹانک صاف کر کے پیس لیں۔ ڈیڑھ چھٹانک شکر ملائیں۔ صبح شام ایک ایک چمچ لیں۔

6- اپنی نظر بہتر بنانے کے لیے سات بادام پیس کر آدھا چمچ سونف مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

7- گرمیوں میں آنکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کے لیے پانچ یا سات آملے لے کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔

8- بچوں میں پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لیے کمیلہ کا 3 گرام سفوف صبح شام دیں۔

9- پاؤں پھٹنے اور جلن کے علاج کے لیے ایک تولہ کچا سہاگا ایک تولہ پھٹکڑی، ایک تولہ گندھک لے کر پیس لیں اور اس میں پٹرولیم جیلی ملا کر رات کو سوتے وقت پاؤں پر لگائیں چند دنوں میں افاقہ ہو جائے گا۔

10- موٹاپا کم کرنے کے لیے پسی ہوئی کلونجی کا آدھا چمچ ایک کپ پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے اور ایک لیموں کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک مہینہ لینے بھی موٹاپے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

11- زکام کے خاتمے کے لیے تھوڑی سی چینی دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔

12- ہرے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھنے سے چھینکوں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

13- نکسیر کا خون بند کرنے کے لیے سبز دھنیے کا پانی نکال کر سونگھیں۔

14- ناک کی بو دور کرنے کیلئے چٹکی بھر پھٹکڑی تھوڑے سے پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالیں۔

15- چھوٹے بچوں میں پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی میں پیاز کچل کر 60 گرام چینی ملا کر صبح شام 2 سے تین چمچ پلائیں۔

16- بدہضمی اور الٹیاں روکنے کے لیے 30 گرام پیاز، پودینہ کے چند پتے سات عدد کالی مرچ اچھی طرح ملا کر دیں۔

17- صبح شام سلاد کے طور پر پیاز کا استعمال بدہضمی روکتا ہے اور قوت باہ بڑھاتا ہے۔

18- بھوک بڑھانے کے لیے پھلوں کے سرکے میں پیاز اور ادرک کاٹ کر۔ پودینے کے پتے۔ لہسن کے دو چار ٹکڑے اور تھوڑی سے کشمش ملا کر کھانے کے ساتھ بطور سلاد استعمال کریں۔

19- سر کے زخم اور خارش دور کرنے کے لیے نیم کی نمولیاں پیس کر پانی میں ملا کر گاڑھا لیپ بنا کر رات کو بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔

20- سردیوں میں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کی سوجن دور کرنے کے لیے گھیا (لوکی) کا کدوکش کر کرے ہاتھ پاؤں پر اچھی طرح ملائیں ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں دھولیں اور پھر پٹرولیم جیلی لگائیں۔

21- کھانسی روکنے کیلئے صبح۔ دوپہر۔ شام ملٹھی منہ میں رکھ کر چوسیں۔ اور اس کا جوس نگل لیں۔

22- آنکھوں کی جلن دور کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور برف سے ٹکور کریں۔

23- زخم کی سوجن دور کرنے کے لیے زخم پر پیاز جلا کر اس میں ہلدی ملا کر لیپ بنا کر لگائیں۔

24- دائمی قبض روکنے کے لیے صبح شام زیتون کا تیل استعمال کریں۔

25- پیٹ کے جملہ امراض کو روکنے کے لیے اسپغول کا چھلکا بلاناغہ استعمال کریں۔

26- ہچکی روکنے کے لیے دیسی گھی میں سوجی کا حلوہ بنا کر کھائیں۔ منہ میں برف کی ڈالی رکھیں یا آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔

27- بچوں میں بخار زیادہ ہو جائے تو فوراً نہلا دیں یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

28- دست اور قے روکنے کے لیے سونف، پودینہ دھنیا کا قہوہ بنا کر پلائیں۔

29- پاؤں کو نرم و ملائم کرنے کیلئے سونے سے دس منٹ پہلے پاؤں تازہ پانی میں بھگوئیے۔ پانی میں چند قطرے روغن زیتون اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ خشک کر کے پٹرولیم جیلی یا سرسوں کا تیل لگائیں۔

30- کولیسٹرول کم کرنے کے لیے ایک چمچ آملہ پاؤڈر اور مصری پاؤڈر ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

31- زہریلے کیڑے کے کاٹنے کی صورت میں لہسن کا تیل اور شہد ملا کر زخم والی جگہ پر لگائیں۔

32- بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے کلونجی کو پانی میں ابال کر اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پلائیں۔

33- جوڑوں کی درد روکنے کے لیے نیم کے پتوں کے تیل کی مالش کریں۔

34- کھانسی دور کرنے کے لیے ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ادرک کا رس ملا کر روزانہ صبح دوپہر۔ شام تین سے پانچ روز تک لیں۔

35- لہسن جلا کر سرکے اور شہد میں ملا کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں اور نشان دور ہو جاتے ہیں۔

36- ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے ان چھنے آٹے میں تازہ یا پسی ہوئی میتھی ملا کر روٹی بنا کر روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ دو سے تین ہفتوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔

37- دانت کے درد کو دور کرنے کے لیے لونگ استعمال کریں۔

38- بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کیلئے آڑو، پھلیاں، لوبیا، مٹر، ناشپاتی۔ کیلا زیادہ استعمال کریں۔

39- کولیسٹرول کالیول کم کرنے کے لیے جئی کا آٹا اور گاجر زیادہ استعمال کریں۔

40- سونف کا زیادہ استعمال آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔

41- شکر اور سونف ہم وزن لے کر اس کو کوٹ لیں۔ چکر دور کرنے کیلئے صبح شام ایک چمچ پانی کے ایک گلاس لے لیں۔

42- صبح نہار منہ روزانہ دو سے تین گلاس پانی پیئیں۔ نظام انہضام درست ہو جائے گا۔

43- دانتوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے صبح وشام نیم کی مسواک استعمال کریں۔

44- برص کے داغ دور کرنے کے لیے خالص شہد ایک چمچ، عرق پیاز ایک چمچ اور نمک آدھا چمچ ملا کر داغوں پر لگائیں۔

45- حمل میں گرمی، قے اور سر درد دور کرنے کے لیے آلو بخارہ کا زیادہ استعمال کریں۔ آلو بخارا کا شربت بنانے کے لیے پانچ چھ آلو بخارے رات کو پانی کے گلاس میں بھگو دیں۔ تھوڑی سی چینی اور نمک ملا کر آلو بخارے مسل دیں۔ برف ڈال کر استعمال کریں۔

46- موٹاپا دور کرنے کے لیے اپنی خوراک سے ہر قسم کی چکنائی۔ کولڈ ڈرنکس اور مٹھائیوں کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔

47- تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

48- دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے صبح وشام سیر کریں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

49- چھینکوں کی بھرمار سے بچنے کے لیے ایک چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کو چھان کر سونے سے پہلے دو تین ہفتے تک پیئیں۔

50- ڈکار دور کرنے کے لیے کھانے کے بعد ادرک کے باریک ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں اس کے علاوہ سالن میں ادرک اور لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔

51- خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کا جوس زیادہ پیئیں۔ چقندر استعمال بطور سلاد کریں اور سیب بھی خوب کھائیں۔

52- ہاتھ یا پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو پانی میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر دن میں تین بار اور سونے سے پہلے دھوئیں، افاقہ ہو گا۔

53- پیٹ میں ہر وقت گیس رہتی ہو تو میتھی کے بیج کھائیں گردے اور مثانے کی پتھری نکالنے کے لیے روزانہ نہار منہ پانچ عدد انجیر کھائیں۔ اور پتھر چٹ پودے کے پتے چبائیں۔

54- آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے صبح سویرے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلی بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑیں اور گرم گرم انگلی آنکھوں کے گرد حلقے پر پھیریں۔

55- جسم کی چربی پگھلانے کیلئے نہار منہ پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں ڈال کر روزانہ لیں۔

56- مسوڑھوں سے خون بہنے پر جامن کے دو تین پتے دھو کر چبائیں اور اسے مسوڑھوں پر ملیں۔

57- بچوں میں ناک کی نکسیر روکنے کے لیے انہیں ککڑی اور کھیرا کھلائیں۔

58- ناخن مضبوط کرنے کے لیے روزانہ چند ہفتے تک ہلکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر ہاتھوں کے ناخنوں کو ڈبو کر رکھیں۔

59- بدہضمی اور بھاری پن سے بچنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ "سویٹ ڈش کے طور پر لیں۔

60- دانتوں میں خون آنے سے روکنے کے لیے ایک لیموں کا رس اور ایک کپ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ نمک ملا کر صبح وشام غرارے کریں۔

61- پھنسیوں پر فالسے کے پتے باریک پیس کر لگانے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

62- قے روکنے کے لیے چھوٹی الائچی یا املی کا استعمال کریں۔

63- چھوٹے بچے، نمکول کا پانی نہ پئیں تو دو چمچ شہد۔ آدھا چمچ نمک۔ ایک چمچ چینی اور تین چار قطرے لیموں ڈال کر دو گلاس پانی میں حل کر گھریلو نمکول بنائیں اور اسہال اور قے کی صورت میں بچوں کو دیں۔

64- ہاتھ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ گاجر پیس کر اس کا لیپ لگائیں۔

65- بھاپ سے ہاتھ جل جائے تو متاثرہ جگہ آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ملیں۔

66- آملہ کا مربہ کھانے سے بار بار نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔

67- پیٹ میں شدید درد کرنے کے لیے بڑی الائچی، دارچینی، سونف، پودینہ کا قہوہ بنا کر پئیں۔

68- آواز بیٹھ جائے تو نیم گرم پانی میں ہلکا نمک ملا کر غرارے کریں یا ملٹھی چبائیں۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

69- انجیر کھانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

70- ٹیکہ کی جگہ سوجنے کی صورت میں برف سے ٹکور کریں۔

71- آنکھوں کے طراوت دینے کے لیے کچی گاجروں کا استعمال زیادہ کریں۔

72- سبز دھنیے کا عرق چھالوں پر لگانے سے چھالے دور جاتے ہیں۔

73- دانتوں میں درد دور کرنے کے لیے لونگ پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں۔

74- خراب اور کٹے پھٹے ہونٹ ٹھیک کرنے کے لیے گلاب کا پھول آدھا پیس کر اس میں ذرا سا مکھن لگا کر ایک ہفتہ تک ہونٹوں پر لیپ کریں۔

75- زخموں میں پیپ آنے کو روکنے کے لیے دو سے تین جاپانی پھل روزانہ کھائیں۔

76- جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن میں اضافہ کرنے کے لیے روزانہ دودھ کا ملک شیک لیں۔ رات کو گیارہ بادام اور ایک چمچ کشمش آدھی پیالی پانی میں بھگو کر صبح بادام اور کشمش کے دانے کھا کر بچا ہوا پانی پی لیں۔

77- لیکوریا اور ٹانگوں میں مستقل درد ختم کرنے کے لیے روزانہ تین ہفتے تک صبح کے وقت سات بادام لیں۔

78- آپریشن وغیرہ کے زخم کے نشان دور کرنے کے لیے گھیکوار کے گودے میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال کر کے گرم کر کے روزانہ لگائیں۔

79- ہاتھوں میں کھجلی اور خارش روکنے کیلئے گھیا (لوکی) کچل کر صبح شام اُس کا رس ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔

80- دل کی گھبراہٹ دور کرنے اور ہائی بلڈ پریشر روکنے کیلئے ایک پیالی خالص شہد، پھلوں کا سرکہ ایک پیالی اور دیسی لہسن (آٹھ دانے) تینوں کو گرائینڈر میں اچھی طرح پیس کر ملا کر فریج میں رکھ دیں ایک ہفتے بعد صبح وشام ایک چمچ لیں۔

81- سر کی خشکی دور کرنے کے لیے چقندر کے پتے ابال کر روزانہ سر دھوئیں۔

82- موسم گرما میں پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرنے کے لیے "گرما" استعمال کریں۔

83- جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ پر فوری طور پر کسٹر آئل لگائیں۔

84- خارش دور کرنے کے لیے ناریل کے تیل میں کافور ملا کر خارش زدہ جگہ پر لگائیں۔

85- شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے کی صورت میں نمک سرکہ میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگا کر ڈنگ نکال دیں۔ درد اور سوجن کم ہو جائے گی۔

86- آدھے سر کا درد دور کرنے کیلئے لیموں کے چھلکے پیس کر اس میں زیتوں کا تیل ملا کر سر پہ لیپ کریں۔

87- نیند نہ آئے تو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوؤں پر خالص سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور دو چمچ شہد لیں۔

88- سخت ہاتھوں کو نرم وملائم کرنے کیلئے کو سونے سے پہلے لیموں کا عرق کا گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر ملیں۔

89- منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے دن میں دو تین بار سونف چبایئے اور اس کا عرق نگل لیں۔

90- آواز بیٹھ جائے تو ایک گلاس پانی میں دو چمچ سونف ڈال کر اس میں پکائیں۔ چینی اور دار چینی بھی ڈال لیں۔ اس قہوہ کو دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

91- جسم میں کسی جگہ کانٹا چبھ جائے تو تھوڑا سا گڑ لے کر اس میں پیاز کاٹ کر ملائیں اور متاثرہ جگہ پر باندھ دیں، کانٹا خود بخود نکل آئے گا۔

92- پاؤں کے چھالے دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت آبلے پر انڈے کی سفیدی لگالیں۔

93- لو لگنے کی صورت میں پیاز کا رس۔ لیموں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پئیں۔

94- چھوٹے بچوں میں کھانسی ختم کرنے کے لیے تھوڑی سی کالی مرچ، الائچی پیس کر شہد کے آدھے چمچ میں ملا کر صبح وشام دیں۔

95- چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے۔ سو گرام عرق گلاب 15 روغن بادام پندرہ گرام پھٹکڑی لے کر چار انڈوں کی سفیدی میں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور سوتے وقت اس سے چہرہ کی مالش کریں۔

96- چہرے کے کیل مہاسے دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر چہرے پر پندرہ بیس منٹ کے لیے لگائیں۔ بعد میں صابن سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔

97- زکام سے بچنے کے لیے قہوہ میں ادرک اور دار چینی ملا کر استعمال کریں۔

98- دانتوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے، چنبیلی کے پتے پانی میں ابال لیں اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔

99- صبح چاق و چوبند اور تروتازہ رہنے کے لیے ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد میں ڈال کر سونے سے پہلے روزانہ لیں۔

100- بار بار پیشاب آنے سے روکنے کے لیے سونے سے پہلے اخروٹ کھائیں۔ چھوٹے بچوں کا سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہو تو انہیں سونے سے پہلے تل کے لڈو یا باجرے کی کھچڑی کھلائیں۔

ٹ موسمی پھل و سبزیاں موسمی بیماریوں کا علاج ہوتا ہے ان کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

ٹ رات کو بھوک رکھ کر کھانا بھی بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔

ٹ رات گئے شادی، بیاہ وغیرہ کے کھانے بھی بیماری بڑھنے کا سبب بنتے ہیں۔اس لیے بے ہنگم کھانے سے پرہیز کریں۔

شفا من جانب اللہ

شفا اللہ کی طرف سے ہے

بیماری اللہ کی طرف سے آتی ہے۔اوراس سے شفاء بھی اللہ ہی دیتا ہے جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ''کہ جب میں بیمار ہوتا ہوں وہ مجھے شفاء دیتا ہے'' بیماریوں کے علاج کے لیے مختلف طریقہ ہائے علاج مستعمل ہیں اور انسان بیماری پہ قابو پانے کے لیے ہر وقت کوشاں رہتا ہے۔اس کے لیے نت نئی دوائیں استعمال کرتا ہے لیکن شفاء صرف اس وقت ملتی ہے جب اللہ کی طرف سے منظوری ہو۔رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے'' ہر بیماری کے علاج کے لیے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے''۔

یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی ہے۔سر درد کے لیے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔اس اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السر یا اس کے پھٹنے سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔اس طرح اگر پنسلین کی دوا بغیر ٹیسٹ کے لگادی جائے تو اس سے صدمہ (Shock) کے باعث موت ہو جانے کا خدشہ ہوتا ہے اسی وجہ سے ضروری ہے کہ بیماری ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے دوا ضرور لیں مگر اللہ سے شفا کی دعا کرنا نہ بھولیں۔

مریضوں کا علاج کرتے ہوئے بعض ایسے محیر العقول واقعات کا سامنا پڑتا ہے کہ عقل دھنگ رہ جاتی ہے۔اور اس بات کا قائل ہونا پڑتا ہے کہ دوائیں صرف ایک ذریعہ ہیں اور حقیقی شفا صرف اور صرف اللہ کے اختیار میں ہے۔

ایسے ہی چند واقعات بیان کیے جا رہے ہیں۔

1- 92ء کی بات ہے میں کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج ہوسٹل کی مسجد میں معتکف تھا۔عورت فاونڈیشن میں ان دنوں ایک پراجیکٹ پہ کام کر رہا تھا۔الحمد للہ مفت کلینک کا سلسلہ وہاں پہ بھی جاری تھا۔میرے پاس دو مریض آتے تھے رشید کو دمہ کا مرض تھا اور اسلم کو مرگی کا پندرہ دن بعد وہ دوائی لے کے جاتے تھے۔دفتر سے پیغام آیا کہ دوائیں لکھ دیں۔غلطی سے رشید کی دوائیاں اسلم کو چلی گئیں اور اسلم کی رشید کو۔عید کے بعد جب دونوں نے بتایا کہ اس دفعہ جو دوائیں ملی ہیں ان سے زیادہ افاقہ ہوا۔استفسار پر حقیقت کا پتہ چلا تو سر پکڑ کے بیٹھ گیا۔اندازہ ہو گیا کہ شفا دواؤں میں نہیں صرف اللہ کی رضا سے ملتی ہے۔

2- بھولا عمر 23 سال چھ ماہ سے چلنے پھرنے سے قاصر تھا۔کئی ڈاکٹروں کو دکھایا مگر کچھ بن نہ پڑ رہا تھا۔اس کے والد کو ہمارا پتہ چلا۔ایک دن لے کر آ گئے کلینک میں اس کا معائنہ کیا۔بیماری کی تھوڑی بہت سمجھ آئی لیکن اس وقت اللہ سے خاص دعا کی کہ یا اللہ اس کو صحت دے۔سات دن کی دوائی دی۔ہفتہ بعد اسی وقت بھولا اپنے پاؤں پر چل کر دروازے سے کلینک میں داخل ہوتے دیکھا تو اسے دیکھ کر ششدر رہ گیا اور آنکھوں سے تشکر کے آنسو جاری ہو گئے۔اس نے اس بات کا مزید قائل کر دیا دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

3- ماہ نور 3 سال کی پھول سی بچی قبض کے مرض میں مبتلا اس کے علاج کے لیے ہر تدبیر کر ڈالی۔ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک، حکمت، دیسی ٹوٹکے، غرضیکہ جو کچھ بن پڑا کیا۔معصوم بچی نے کھانے پینے سے بھی کنارہ

کرلیا۔ تقریباً 5، 6 دن بعد حاجت ہوتی۔ بہت تکلیف سے پاخانہ کرتی اسے دیکھ کر بہت تکلیف اور پریشانی ہوتی کوئی تدبیر کارگر نہ ہوئی تمام دوائیں استعمال کر ڈالیں۔ تمام مستعمل طریقہ ہائے علاج آزما لیے آخر کار بچوں کی بیماریوں کے ماہر پروفیسر ڈاکٹر محمود شوکت نے کہا کہ سرجری اس کا علاج ہے۔ آپریشن تھیٹر میں لے آئیں۔ سرجری کر کے مقعد کو کھول دیں گے۔ مگر اسماء اس پہ راضی نہ ہوئی۔ پھر ڈاکٹر محمود شوکت سے بات ہوئی انہوں نے کہا چلو ٹھیک ہے ایک بار زیتون کا تیل استعمال کرا کے دیکھ لو اللہ سے دعا کر کے زیتون کے تیل کا استعمال شروع کیا۔ ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے خاصا افاقہ ہوا۔ بچی کی تکلیف میں کمی کے ساتھ ہی اس کا مرجھایا ہوا چہرہ کھلنے لگا اور سالوں کی تکلیف دو ماہ زیتون کے تیل کے باقاعدہ استعمال سے بالکل ختم ہوگئی۔

4- اسماء کی ممانی کی انگلیوں میں سخت تکلیف تھی۔ زبردست انفیکشن ہوگیا تھا۔ انگلیاں نیلی پیلی ہو رہی تھیں۔ تمام قسم کی اینٹی بائیوٹکس دوائیں استعمال کر ڈالیں۔ ذرا افاقہ نہ ہوا۔ ہاتھ سن ہونے لگا پریشانی بڑھتی جارہی تھی۔ انگلیوں کے متاثرہ حصہ پر کالا نشان بن رہا تھا جو گنگرین کی پکی نشانی ہے۔

الٹرا ساؤنڈ اور انجیو گرافی سے پتہ چلا کہ بازو کو خون کی سپلائی بالکل بند ہے۔ اور اس کا واحد علاج فوری آپریشن ہے۔ پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں دل کے سرجن نے کہا کہ فوری آپریشن کروائیں ورنہ دل کے دورے کا خطرہ ہے۔ آپریشن سے گھبرا گئیں۔ سیالکوٹ کے قریب کسی بزرگ کا پتہ چلا۔ ان کے پاس حاضر ہوئیں۔ انہوں نے کلام اللہ پڑھ کر دم کیا۔ کچھ پڑھنے کا بتایا۔ اللہ کے فضل سے انگلیاں خود بخود ٹھیک ہونا شروع ہوگئیں اور آج اس بات کو تین سال ہوگئے وہ ماشاء اللہ چنگی بھلی زندگی گزاری رہی ہے۔

5- کاشف عمر 20 سال بہت زیادہ ابتر حالت میں کلینک آیا۔ حالت بہت خراب لگ رہی تھی۔ ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں۔ طبی اندازوں کے مطابق اس کا بچنا محال نظر آرہا تھا۔ اللہ سے دعا کر کے علاج شروع کیا۔ آہستہ آہستہ افاقہ ہونا شروع ہوا۔ ماشاء اللہ 9 ماہ علاج سے کاشف مکمل صحت یاب ہوچکا ہے۔ اور نارمل زندگی گزار رہا ہے۔

6- عبدالرشید کو فالج کا حملہ ہوا تھا۔ نیورولوجی وارڈ میں داخل تھا۔ چلنے پھرنے سے معذور تھا۔ اس کی بیوی بہت خدمت گزار تھی۔ ہر وقت اس کی مٹھی چاپی میں مصروف رہتی۔ وارڈ میں باجماعت نماز ہوتی۔ اس کی بیوی نے مجھ سے پوچھا کہ عبدالرشید بھی نماز پڑھنا چاہتا ہے میں نے کہا ضرور اسے سہارا دے کر لائیں۔ کچھ دن تو وہیل چیئر پر آتا پھر نماز کی برکت سے وہ خود چل کر آنے لگا اور فزیوتھراپسٹ نے کہا کہ نماز کی وجہ سے اس کے جسم کے متاثرہ حصوں میں دوبارہ قوت آنا شروع ہوگئی جس کی وجہ سے اس کا چلنا پھرنا ممکن ہوا ہے۔

7- 82 کی بات ہے، والدہ صاحبہ کو نسوانی تکلیف ہوئی۔ بہت زیادہ خون بہنے کی وجہ سے نقاہت زیادہ ہو گئی۔ ایمرجنسی میں سرگودھا سے لاہور لے آئے۔ یہاں لیڈی ولنگٹن ہسپتال میں داخل کرایا۔ پروفیسر فخر النساء نے کہا کہ فوری آپریشن کرنا پڑے گا۔ آپریشن کے لیے تیاری کا حکم صادر ہوگیا۔ مگر والدہ آپریشن تھیٹر میں جانے سے گھبرا گئیں۔ ایک ہفتہ میں تین بار تھیٹر لے کر گئے لیکن اس کے دروازے تک پہنچتے ہی حالت غیر ہوجاتی۔ میں میڈیکل سٹوڈنٹ تھا۔ پروفیسر صاحبہ نے بلا لیا کہنے لگیں ان کو گھر لے جائیں میں نے آپریشن نہیں کرنا۔ امی کہنے لگیں سرگودھا چلیں اللہ نے مجھے ٹھیک کر دیا ہے۔ اللہ کی قدرت دیکھیے اس بات کو 30 سال سے زائد گزر چکے والدہ ماشاء اللہ صحت مند ہیں اور وہ خاص

تکلیف جس کا واحد علاج آپریشن بتایا گیا تھا کبھی دوبارہ نہ ہوئی۔

ان تمام واقعات کے علاوہ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ دعا میں ہوتا ہے اور بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوائیں کوئی اثر نہیں کرتیں صدق دل سے کی ہوئی دعا ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں دور ہو جاتی ہے، مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہے۔ دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی سمجھ کر لے رہا ہوں۔ لیکن شفا صرف اور صرف اللہ کے اختیار میں ہے۔ اللہ تعالیٰ ضرور مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے اس کی رحمت کے باعث نجات ملے گی۔